

# **Vad tycker flickor i en högstadieskola, om skolgymnastiken och gymnastikläraren?**

En fallstudie

Helen Bergman

Vad tycker flickor i en högstadieskola, om skolgymnastiken och gymnastikläraren?

Idrott- & hälsopromotion

2014

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- & Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Helen Bergman
Arbetets namn:	Vad tycker flickor i en högstadieskola, om skolgymnastiken och gymnastikläraren?
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Högstadieskola i Södra Finland
<p>Sammandrag:</p> <p>Vad tycker flickor i åk 7-9 om skolgymnastiken och gymnastikläraren. Det är många faktorer som påverkar detta. Hälsa är något av det viktigaste i en människas liv och därmed också fysisk aktivitet. Ett fysiskt aktivt liv börjar i ung ålder. Därför är det viktigt att man som ung trivs och får en positiv bild av skolgymnastiken och gymnastikläraren. Motivationen till fysisk aktivitet startar här, från skolgymnastiken och gymnastikläraren. Arbetet undersöker vad som motiverar flickor i åk 7-9 i skolgymnastiken och hur de förhåller sig till gymnastikläraren. Urvalet i denna undersökning var flickor i åk 7-9 i en högstadieskola i Södra Finland. Materialinsamlingen till undersökningen gjordes med hjälp av en kvantitativ enkätundersökning. Av undersökningens resultat konstaterades det att undersökningspopulationen motiveras av olika idrottsprestationstester, tävlingsinriktad idrott, mångsidig undervisning, en stödjande lärare och en lärare som bryr sig om eleven. Skolgymnastiken är ännu ett populärt ämne och många anser att det är ett viktigt ämne i skolan.</p>	
Nyckelord:	Skolgymnastik, fysisk aktivitet, motivation, pedagogik, gymnastiklärare
Sidantal:	44
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports- and health promotion
Identification number:	
Author:	Helen Bergman
Title:	What do girls in a highschool feel about physical education and the physical education teacher?
Supervisor (Arcada):	Maarko Vaappo
Commissioned by:	Middle school in South Finland
<p>Abstract:</p> <p>What do girls in a highschool think about physical education and the physical education teacher. There are many facts that affects that. Health is one of the most important thing in a human life, and therefore also physical activity. A physical active life starts at young age. That's why it's important to feel good and get a positive attitude towards physical education and the P.E teacher. The motivation to physical activity starts from here, from physical education and from your P.E teacher. The aim of the study was to examine what motivates these youngsters in physical education and how they relate to the P.E teacher. The sample in this study were girls in a highschool in Southern Finland from classes 7-9. The collection of material to the study was made with the help of a quantitative query. The results of this study show that the sample of this study is motivated by different kinds of physical tests, competitive sports, versatile education, a supportive teacher and a teacher who cares abouts the students. Physical education is still a popular subject and many consider it to be an important subject in school.</p>	
Keywords:	Physical education, motivation, physical education teacher, physical activity
Number of pages:	44
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Helen Bergman
Työn nimi:	Mitä tytöt yläkoulussa, pitävät koululiikunnasta ja koluliikunnan opettajasta?
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	Yläkoulu etelä Suomessa
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Mitä mieltä 7-9 luokkalaiset tytöt ovat koululiikunnasta ja liikunnanopettajastaan. On monta tekijää jotka vaikuttavat siihen. Terveys ja fyysisen aktiivisuus lukeutuu elämän tärkeimpiin asioihin. Fyysisesti aktiivinen elämä alkaa jo nuorena iässä. Tämän takia on tärkeää saada hyvä kuva koululiikunnasta ja liikunnanopettajasta. Opinnäyttötyö tutkii mitkä tekijät vaikuttavat 7-9 luokan tyttöjen motivointiin ja miten he suhtautuvat heidän liikuntopettajaansa. Tutkimus kostuu yläkoulu tytöistä jotka käyvät koulua Etelä-Suomessa. Materiaalipohja tutkimukseen koostuu kvantitatiivisesta kyselylomakkeista. Tutkimustuloksista selvisi että tutkittu ryhmä motivoitui erilaisista urheilusuorituksista, kilpailullisesta urheilusta, monipuolisesta oppimisesta, kannustavasta ohjaajasta sekä opettajasta joka on kiinnostunut oppilaistaan. Koululiikunta on vieläkin hyvin suosittu aine ja monet pitävät sitä tärkeänä aineena koulussa.</p>	
Avainsanat:	Koluliikunta, liikunta, liikuntakasvatusta, motivaatio, liikuntaopettaja
Sivumäärä:	44
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>Inledning.....</b>	<b>8</b>
<b>1. SKOLGYMNASTIK .....</b>	<b>9</b>
1.1 Gymnastik som skolämne .....	9
1.1.1 Läroplan .....	13
1.1.2 Gymnastiklärare .....	16
1.1.3 Pedagogik .....	17
1.1.4 Motionspedagogik .....	17
<b>2 FYSISK AKTIVITET .....</b>	<b>18</b>
2.1 Hälsoeffekter av fysisk aktivitet .....	20
2.2 Motivation .....	23
2.2.1 Maslows behovsteori .....	24
2.2.2 Känsla av sammanhang .....	26
<b>3 Syfte och FORSKNINGSFRÅGOR .....</b>	<b>28</b>
<b>4 METOD .....</b>	<b>28</b>
4.1 Urval .....	28
4.2 Enkäten och insamling av data .....	29
4.3 Analysering av data .....	29
4.4 Etiska aspekter .....	30
4.5 Validitet och reliabilitet .....	30
<b>5 RESULTAT .....</b>	<b>30</b>
5.2 Vad motiverar flickor i åk 7-9 i skolgymnastiken? .....	31
5.3 Hur upplever eleverna gymnastikläraren samt innehållet på lektionerna? .....	36
<b>6. Diskussion .....</b>	<b>41</b>
6.1 Resultatdiskussion .....	41
6.2 Metoddiskussion .....	43
6.3 Vidare forskning .....	44
6.4 Sammanfattning .....	45
<b>Källor / References .....</b>	<b>46</b>
<b>Bilagor .....</b>	<b>50</b>

## Figurer / Figures

<i>Figur 1 Innehållet i skolgymnastiken i åk 7-9, innehållet givet av eleverna (uppgifter från Utbildningsstyrelsen).</i>	11
<i>Figur 2 Mål i skolgymnastiken åk 5-9 (Utbildningsstyrelsen, Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004, PDF, s. 247-248).</i>	14
<i>Figur 3 Centralt innehåll och kriterier för vitsord 8 i åk 5-9 (Utbildningsstyrelsen, Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004, PDF, s. 247-248).</i>	15
<i>Figur 4 Motionskaka, rekommendation för en vecka av UKK-institutet.</i>	21
<i>Figur 5 Vauhti virkistää! UKK-institutet, Nuori Suomi</i>	21
<i>Figur 6 Maslows behovshierarki</i>	25

## Tabeller / Tables

<i>Tabell 1. Årskursfördelning av utgivna/returnerade enkäter</i>	31
<i>Tabell 2. Motivationsfaktorer i åk 7-9 del 1</i>	32
<i>Tabell 3. Motivationsfaktorer åk 7-9 del 2</i>	33
<i>Tabell 4. Åk 7</i>	34
<i>Tabell 5. Åk 8</i>	34
<i>Tabell 6. Åk 9</i>	34
<i>Tabell 7. Åk 7</i>	35
<i>Tabell 8. Åk 8</i>	35
<i>Tabell 9. Åk 9</i>	35
<i>Tabell 10. Åsikter om gymnastikläraren samt innehållet av lektionerna, åk 7-9</i>	36
<i>Tabell 11. Åk 7</i>	37
<i>Tabell 12. Åk 8</i>	37
<i>Tabell 13. Åk 9</i>	38
<i>Tabell 14. Åk 7</i>	38
<i>Tabell 15. Åk 8</i>	39
<i>Tabell 16. Åk 9</i>	39

<i>Tabell 17. Åk7</i> .....	40
<i>Tabell 18. Åk 8</i> .....	40
<i>Tabell 19. Åk 9</i> .....	40

## INLEDNING

En god hälsa är en väldigt viktig sak i människans liv. Jag tror inte att många sätter sig emot när jag säger att hälsa är det viktigaste vi människor har, en god hälsa är grunden till ett gott liv. Vad är då hälsa och hur uppnår man den. Enligt världshälsoorganisationens, WHO, definition från 1946, som är den mest använda, är hälsa "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande", "Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of illness or infirmity". (WHO) Det är lättare att förklara vad hälsa är men det är desto svårare att uppnå en god hälsa. Men jag påstår att man inte uppnår en god hälsa utan motion.

Motion är ett mycket diskuterat ämne i vårt samhälle idag. Människan har efter många undersökningar förstått att motion och hälsa hör ihop. Färska studier visar att fetma är ett ökande problem i allt yngre åldersgrupper samtidigt som skolbarnens och de värnpliktigas fysiska uthållighet försämras. Vardagsmotionen har minskat och kvaliteten på fysisk aktivitet har försämrats (Opetushallitus, 2007, s.1). Det är alltså väldigt viktigt att motionera i alla åldrar. Det finns ett ordspråk som säger att "man kan inte lära gamla hunder att sitta", lite samma tankegång har jag med motion, har man inte motionerat som ung och lärt sig att tycka om det är det svårt att börja med det som gammal. Det är här skolgymnastiken kommer in och har en stor betydelse för individens framtid. Får man en bra start från början så är det betydligt lättare i framtiden.

Det är just skolgymnastiken, gymnastikläraren, innehållet på gymnastiklektionerna och helt enkelt skolan och gymnastiken som jag valt att undersöka. Jag vill veta vad det är som inverkar på om eleverna gillar eller inte gillar att motionera i skolan, eftersom det är i skolan som allting börjar. Det är väldigt viktigt, med tanke på framtiden och hälsan, att individen i ung ålder får en positiv upplevelse av idrott och motion. Jag tror att de barn som fått en dålig upplevelse av någonting i ung ålder har svårt att ändra på den trenden. Sami Kalaja skriver i sin doktorsavhandling (2012 s. 9) att kvaliteten på barnens upplevelser i skolgymnastiken, idrottsföreningarna eller självinitierad idrottsaktivitet på fritiden har en avgörande roll för deras framtida idrottsaktivitets mönster. Studier har visat att barndomen och tonåren är viktiga perioder för att ta in fysisk aktiv livsstil till vuxenlivet (Kalaja, 2012, s.12).



# 1. SKOLGYMNASTIK

I den här delen kommer jag att behandla skolgymnastik i sin helhet, innehållande t.ex. läroplan och pedagogik. Det är viktigt att känna till dessa delområden för att kunna besvara forskningsfrågorna.

## 1.1 Gymnastik som skolämne

Skolan och olika läroanstalter för idrott har som uppgift är att erbjuda eleven de färdigheter, den information och erfarenheter som behövs för att eleven skall ha möjlighet att ha en aktiv livsstil (Utbildningsstyrelsen, 2007, s. 5). Skolan har ett stort ansvar när det gäller att ge alla barn och ungdomar glädjefyllda ögonblick utifrån var och ens förutsättningar. Skolgymnastik skall ge barn och ungdomar möjligheter till att fundera, bry sig och vara glada, så att det stärker tron om att hen nog är bra – att alla duger som de är. (Langlo, 2002, s.26) Skolans idrottsundervisning skall i första hand stimulera eleverna till bestående vanor som innebär ökad fysisk vardagsaktivitet utanför skolan. Därför är anpassningen till individer och grupper minst lika viktig som kvantiteten av ingående fysisk aktivitet i skolan. (Cernerud & Folke, 2005 s.3125)

Skolgymnastik är ett väldigt omdiskuterat ämne, det väcker mycket känslor då man tar upp ämnet skolgymnastik. Internationellt sett fick skolgymnastiken sin början från redskapsgymnastiken. I början var dess syfte i alla kulturer att uppnå en bra militär kondition, fysisk kondition samt vara hälsoförebyggande. Gymnastik som skolämne har funnits i det finska skolsystemet sedan 1843, då hade man ca 2h gymnastik i veckan men i detta skede var det endast pojkar i högstadiet och gymnasiet som fick ha gymnastik. (Hakala & Paajanen, 2008, s.12) År 1872 kom gymnastiken även till flickskolorna. Gymnastiken på 1800-talet var dock mycket bristfällig trots att det skulle ha funnits intresse till mera ändamålsenlig gymnastik, men det var stor brist på kunskap hos gymnastiklärarna, redskapen och utrymmena. (Jaakkola et al. 2000, s. 31)

I början av 1960-talet startade gymnastiklärarutbildningen i Jyväskylä, vilket var ett stort steg framåt i den finska skolgymnastiken (JYU, liikuntatieteellinen tiedekunta, 2012).

Skolgymnastiken har dock inte alltid haft benämningen ”gymnastik” utan också ”enkel gymnastik”, ”gymnastik med lek och idrott”, ”idrott & hälsa” och även bara ”idrott” (Cederqvist, 2002). Det att det har bytt benämning/namn så många gånger talar för att man inte alltid har varit på det klara med vad skolgymnastiken bör innehålla.

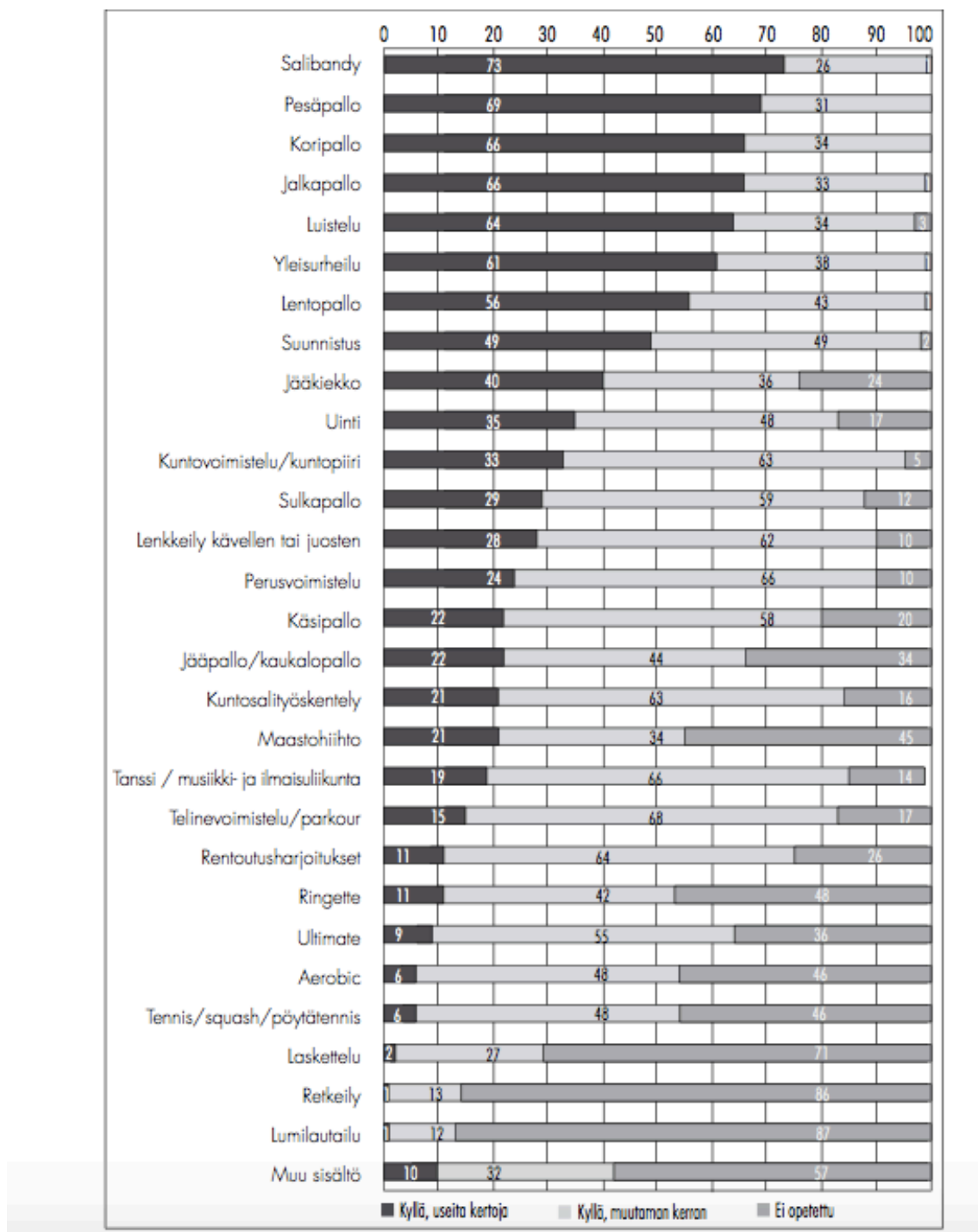
Skolgymnastiken har med andra ord inte alltid sett ut som den gör idag, vilket ju är ganska självklart, grunden har i princip alltid varit den samma, fysisk aktivitet, men det har ändrat en hel del. På 1800-talet delades teorierna i två olika delar; den tyska teorin som hade betoningen på fysisk utveckling, observation, disciplin och ordning men man betonade också glädjen i att röra sig, den andra delen; den svenska teorin, där betonade man mera rörelseeffekten och noggrannheten i prestationen. (Jaakkola et al. 2000, s.32) Enligt Jaakkola (2000) bestod gymnastiklektionerna av grenar som fäktning, olika lekar, bollspel, skidning, skrimming, brottning, friidrott, redskapsgymnastik, frirörelse gymnastik och gruppgymnastik. Av dessa grenar var fäktningens ställning starkast i mitten av 1800-talet, grenen dog sedan ut från skolgymnastiken i början av 1900-talet. I början av 1900-talet fick bollspel, skidning, brottning och friidrott en större roll i skolgymnastiken. I dagens läge finns alla dessa grenar kvar i läroplanen utom brottning (Utbildningsstyrelsen, Läroplanen, 2004).

Efter första världskriget ville man vara bättre förberedd på eventuella nya krig så då var skolgymnastiken också mera krigsinriktad, så man lade in bl.a. skjut-, marsch-, kompass-, och förstahjälpövningar. Detta fortsatte ända till fortsättningskriget. (Jaakkola et al. 2000, s. 33)

Mellan första och andra världskriget formades skolgymnastikens innehåll mer och mer till lek och spel, men den traditionella gymnastiken hölls ändå kvar. Bland annat boboll kom till som ny populär gren till skolgymnastiken. På 1930- talet kunde man ännu ge två vitsord, ett i gymnastik samt ett i sport. Skolgymnastiken i grundskolan och gymnasiet är styrd av läroplanen. (Jaakkola et al. 2000, s. 34)

Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) undersökte vilka grenar som i dagens läge är vanligast på gymnastiklektionerna (se figur 1), data samlades in 2010 och ger en bra inblick på gymnastiklektionernas innehåll. Skolgymnastikens innehåll kan ses som mångsidigt. Resultatet visar att olika bollsporter är de som dominerar, men också nyare grenar som ultimate har förekommit på många elevers lektioner. En annan gren som också kan sättas i kategorin ”nya grenar” är innebandy, grenen har blivit mycket populär

då endast 1 % av eleverna säger att de inte har utövat grenen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, s. 85-87)



Figur 1 Innehållet i skolgymnastiken i åk 7-9, innehållet givet av eleverna (uppgifter från Utbildningsstyrelsen).

I 170 år har gymnastiken varit ett skolämne, men under den tiden har mängden lektioner i veckan minskat mycket. 1856 hade pojkar i de högre klasserna 5 lektioner gymnastik i veckan. År 1872 minskade antalet gymnastiklektioner till 2 veckotimmar, både för flickor och pojkar och sedan dess har timfördelningen i gymnastiken varit så gott som oförändrad, en ändring som skett var 1985, då det sattes till en veckotimme i gymnastik i åk 8. (Jaakkola et al. 2000, s. 35) Den lilla mängden gymnastiklektioner, som leder till negativa hälsoeffekter bland barn och unga, har varit ett centralt problem redan länge. Behovet av ökad mängd gymnastiklektioner motiveras av det faktum att man endast genom skolgymnastiken når de elever som skulle vara i störst behov av ökad fysisk aktivitet. (Utbildningsstyrelsen, 2007, s. 7) I den nyaste timfördelningen för grundskolan (åk 3-9) sattes det till två veckotimmar gymnastik. Det är dock olika i alla kommuner hur man lägger upp timfördelningen. (Utbildningsstyrelsen, Grundskolans timfördelning, 2012)

Skolgymnastiken kan såklart även påverka vissa ungdomar negativt och definitivt leda till att de rör på sig mindre, om den genomförs i en social miljö som inte tillfredsställer deras upplevelse av framförallt autonomi, kompetens och tillhörighet. Men om man däremot lyckas och skapar en positiv miljö har skolgymnastiken en stor möjlighet att bidra till ökad lust för motion och rörelse och därmed i längden till en bättre hälsa. (Lindwall, 2008, s.57)

Gymnastiken hör trots allt till ett av de populäraste ämnena i skolan och eleverna ställer sig positivt till fysisk aktivitet och skolgymnastiken. Gymnastikens popularitet syns i valen av tillvalsämnen, en stor del av flickorna och pojkarna deltog i tillvalsgymnastiken år 2003. De unga anser att idrotten är viktig källa för erfarenhet och deras sociala liv. (Haapakorva & Väliuori, 2008, s.28) I Palomäki & Heikinaro-Johanssons undersökning kommer det också fram att eleverna (flickor 65 % & pojkar 78 %) förhåller sig mera positivt till skolgymnastiken än själva skolgången. (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, s. 69)

### 1.1.1 Läroplan

Vi vet att barn och unga behöver vara i rörelse för att leka, för att lära och för att hålla sig friska. Läroplanen lägger stor tyngd på att barn och ungdomar skall få uppleva glädje över att vara i rörelse och få positiva erfarenheter av olika typer av fysisk aktivitet, både med tanke på trivsel, förutsättningar för lek och inläring samt med tanke på att ta till vara på sin egen hälsa. (Langlo et al. 2002, s.24)

Så här beskrivs läroplanen på Utbildningsstyrelsens hemsida:

”Utbildningsstyrelsen ger grunder för olika utbildningsformer och -områden samt för examina. **Grunderna för läroplanen är en föreskrift**, som förpliktar utbildningsordnaren att innefatta undervisningens mål och centrala innehåll i den läroplan som uppgörs enligt skola eller utbildningsanordnare. Med föreskriften garanteras de grundläggande rättigheterna i utbildningen, jämlikheten, enhetligheten i undervisningen, kvaliteten och rättsskyddet. Utbildningsstyrelsen följer upp de funktionella effekterna av läroplans- och examensgrunderna främst i samband med utvärderingen av utbildningen.” (Utbildningsstyrelsen, Lagar och anvisningar, läroplans- och examensgrunder)

Som tidigare nämnts så styrs gymnastiklektionernas innehåll av läroplanen. Läroplanens betydelse har dock minskat avsevärt sedan 1970-talet. Då bestod läroplanen i ämnet gymnastik av 22 sidor där det fanns noggranna instruktioner för varje årsklass. Läroplanen har uppdaterats 1986, 1994 och 2004. I den nyaste uppdateringen, 2004, så finns det endast 3 sidor text om skolgymnastiken, där nämns kort målen, centralt innehåll och kriterierna för vitsordet 8. (Jaakkola et al. 2000, s. 35)

Så här beskrivs ämnet gymnastik i läroplanen från 2004:

”Målet för gymnastikundervisningen är att påverka elevens fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga och välbefinnande på ett positivt sätt och lära eleven att förstå gymnastikens hälsofrämjande betydelse. Gymnastikundervisningen ger eleven sådana kunskaper, färdigheter och upplevelser som gör det möjligt att tillägna sig en motionsinriktad livsstil. Gymnastik är ett praktiskt läroämne där eleven via lek och inläring av färdigheter skapar sig ett intresse. Detta förutsätter att de individuella utvecklingsmöjligheterna beaktas. Gymnastiken och inlärningsupplevelserna stärker

elevens självkänedom och leder till tolerans. I gymnastikundervisningen skall gemenskap, ansvar, rent spel och trygghet betonas. I samband med undervisningen i gymnastik skall ett tryggt trafikbeteende betonas. Gymnastikundervisningen grundar sig på en nationell gymnastiktradition. I undervisningen och bedömningen skall beaktas förhållanden i naturen och årstider, lokala förhållanden, de möjligheter som närmiljön och skolan erbjuder samt elevens särskilda behov och hälsotillstånd.

Gymnastikundervisningen i årskurserna 5–9 skall beakta de olika behov som i detta utvecklingsskede är framträdande mellan könen samt skillnaderna i elevernas tillväxt och utveckling. Med hjälp av en mångsidig gymnastikundervisning stöds elevens välbefinnande, mognad till självständighet och samhällselighet och skapas beredskap för självständig motionsutövning. I undervisningen ges möjligheter till idrottsliga upplevelser och eleven får stöd att uttrycka sig. ”

(Utbildningsstyrelsen, Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004, PDF, s. 246). Meningen är att läroplanen skall förena rörelsen med glädje och trivsel (Langlo et al, 2002, s.24).

## MÅL

### Eleven skall

- vidareutveckla de grundläggande motoriska färdigheterna och lära sig olika idrottsgrenar
- lära sig att inse motionens betydelse för upprätthållande av välbefinnandet och hälsan
- lära sig att utveckla och ge akt på sin funktionsförmåga
- utveckla sin simkunnighet och lära sig livräddning
- lära sig att fungera tryggt och ändamålsenligt i idrottssituationer
- lära sig att fungera självständigt och i grupp
- lära sig att godkänna sig själv och att tolerera olikhet
- bekanta sig med miljöer där idrott utövas och kunna söka information om möjligheterna att idka motion.

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004

*Figur 2 Mål i skolgymnastiken åk 5-9 (Utbildningsstyrelsen, Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004, PDF, s. 247-248).*

## CENTRALT INNEHÅLL

- löpning, hopp och kast inom olika idrottsgrenar
- fri gymnastik, gymnastik med handredskap och redskap
- musikgymnastik, artistisk gymnastik och dans
- bollspel
- orientering och utfärder
- vintersport
- simning och livräddning i vatten
- att utveckla och följa upp funktionsförmågan, muskelvård
- att bekanta sig med nya motionsformer, motionskunskap

## KRITERIER FÖR VITSORDET 8 VID SLUTBEDÖMNINGEN

### Eleven

- behärskar de centrala färdigheterna i löpning, hopp och kast
- behärskar rörelser inom fri gymnastik, gymnastik med handredskap och redskap
- visar i sitt handlande att han eller hon förstår vilken betydelse rytmen har i gymnastik och dans
- kan grunderna i de vanligaste bollspelen och spelar dem enligt överenskomna regler
- kan orientera med hjälp av karta och kompass och känner till de rättigheter och skyldigheter som allemansrätten innebär
- kan åka skridskor obehindrat
- behärskar de grundläggande tekniker som fordras i skidåkning
- är simkunnig och har färdigheter för livräddning i vatten
- känner till sambanden mellan motion och hälsa
- kan upprätthålla, bedöma och utveckla sin funktionsförmåga
- uppvisar aktivitet och lust att lära sig, förbereder sig sakligt för gymnastiklektionerna och sköter sin hygien
- handlar ansvarsfullt och tar hänsyn till andra, följer överenskommelser, regler och principen för rent spel.

*Figur 3 Centralt innehåll och kriterier för vitsord 8 i åk 5-9 (Utbildningsstyrelsen, Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004, PDF, s. 247-248).*

Läroplanen i gymnastik har ändrats mycket sedan gymnastik blev ett skolämne. År 2016 kommer det ut en ny läroplan och som det nu ser ut så kommer det inte att ske så stora ändringar då det kommer till skolgymnastiken.

### 1.1.2 Gymnastiklärare

De viktigaste egenskaperna hos en bra gymnastiklärare är att hen har vetenskaplig och pedagogisk kompetens, att ha ett förhållande till eleverna som baserar sig på tillit och ömsesidig kompetens och har förmågan att skapa en bra gruppanda. Flickorna tycker att personligheten har en avgörande roll för att hen skall vara en bra gymnastiklärare medan pojkarna tycker att en professionell kompetens är viktigast. Om läraren är pedagogiskt inkompetent, talar för mycket och är orättvis upplevs hen som en dålig lärare. (Nyström & Överfors, 2002, s. 20)

Nuförtiden betonas vikten av interaktionen mellan lärare och elev högt i gymnastikundervisningen. Genom tiderna har gymnastikundervisningen haft som mål att vårda barnets fysiska kondition och hälsa samt väcka intresse för eventuell idrottshobby. I dagens läge hör det dock också till att vårda barnets sociala utveckling samt deras psykiska välmående. (Hakala & Paajanen, 2008, s. 15)

Lärarens centrala uppgifter är att uppfostra, lära, stöda, uppmuntra och leda barnet. Det önskas att gymnastikläraren är mycket omfattande professionell i det fysiska välbefinnandet samt främjar välbefinnande för arbetsgemenskapen. De allra flesta av eleverna som är i grundskolan förhåller sig positivt till skolgymnastiken och majoriteten önskar flera gymnastiktimmar. (Jaakkola et al. 2004, s. 567).

En gymnastiklärare i grundskolan har en undervisningsskyldighet på 24 timmar i veckan (FSL, Arbetstid och usk, 2014).

Även om det i samhället och skolvärlden har skett stora förändringar under de senaste 20 åren har gymnastikläraryrket, som innebär planering, undervisning och bedömning, inte ändrat så mycket. Men däremot har det tillkommit en del uppgifter utanför inläringen, som t.ex. kontakt till föräldrarna, klassföreståndare, uppdrag och möten. Utöver dessa uppgifter hör det till gymnastikläraryrket att dagligen planera lektioner, boka utrymmen, transporter till de olika faciliteterna och övervakning av elever. Andra uppgifter som ofta också hör till gymnastikläraren är arrangemang av olika turneringar, sportdagar och julfester. (Jaakkola et al. 2004, s. 568).

Säkerheten på gymnastiklektionerna hör också till gymnastiklärarens ansvar, såklart. Under åren har det förekommit hotfulla situationer, riskfyllda situationer och olyckor.



Transportproblem, övervakningsfrågor, konflikter mellan lärare och elev, utrustningstvister och problem i gruppindelningar hör också till gymnastikundervisningen. Föräldrar har en tendens att anklaga skolan och gymnastikläraren för bristfällig säkerhet om en olycka händer deras barn. (Poutala, 2010, s.110).

### **1.1.3 Pedagogik**

Ordet pedagogik kommer från det grekiska språket och betyder läran om utbildning, framförallt av barn (Jaakkola et al. 2004, s. 17). Just nu, år 2014, är vi inne i en globalisering som ger nya förutsättningar för arbetsliv och privatliv. Vi är på väg in i en annorlunda värld än den som fann på andra hälften av 1900-talet. Vi i västlandet har dock starka band som är förankrade till det sätt att tänka och utöva pedagogisk verksamhet som har vuxit fram i länder på norra sidan av Medelhavet, i bl.a Tyskland, Storbritannien och Skandinavien. Globaliseringen ställer nya krav på oss hela tiden om hur vi skall undervisa och handleda, studera och ta in ny kunskap. Det räcker inte att vara uppdaterad, vi måste också se på andra sammanhang och rama in vårt vetande så att kunskapen ger oss nytta och mening.

Vi måste också kunna se saker på olika synsätt och kombinera dem. Praktik och teori går på så sätt in i varandra och det är viktigt att kunna tillämpa de två tillsammans.

(Egidius Henry, 2009, s.167)

### **1.1.4 Motionspedagogik**

Vad är motionspedagogik/idrottspedagogik? Med pedagogik avser man teoretisk och praktisk utbildning för att lära sig (Jaakkola et al, 2004, s. 17). Och med motion menar man avsiktlig fysisk aktivitet och muskelaktivitet, vilket gör en tillväxt i energiförbrukningen. (WHO, Physical activity, 2014)

Begreppet motion är mycket omfattande och utförande av idrottsgrenar är endast en liten del av det. T.ex. är gårdslekar, vardagsmotion, skolgymnastik, rastaktivitet och skol-/arbetsvägen del av den breda utsträckningen av vad begreppet motion betyder. Motion

kan vara spontant, frivilligt och styrd. Idrott kan utföras för egen skull eller gren specificerat, om man håller på med någon speciell gren. (Jaakkola et al. 2004, s.17)

Motionspedagogik är en vetenskap som undersöker idrottsutbildning och idrottslärande, med hjälp av motionspedagogik får man reda på hur man undervisar i idrott, hur man uppfostras till idrott och hur idrotten är med i uppfostringen och undervisningen.

Idrottspedagogiken har också en nära koppling till andra vetenskaper som motivation, socialpsykologi, personpsykologi, neuropsykologi och framförallt från olika områden i utbildningspsykologin. (Jaakkola et al. 2004, s.19)

En idrottspedagog har två huvuduppgifter: uppfostra till fysisk aktivitet och uppfostra med hjälp av fysisk aktivitet. Att uppfostra till fysisk aktivitet menas att lära barnet att motionera, ha en hälsosam livsstil och att ta hand om sin fysiska hälsa. Och med att uppfostra med hjälp av fysisk aktivitet betyder att man med hjälp av olika idrotts- och motivationsupplevelser uppnår positiva upplevelser och därmed uppfostrar barnet till att motion och idrott är något positivt. Detta bildar en grund till fysisk aktiv livsstil. (Jaakkola et al. 2004, s. 20) Sättet att lägga fram programmet på en gymnastiklektion är utmanande för en idrottspedagog, det beror på i vilken ålder och vilket kön eleverna har, det måste tilltala eleverna (Langlo, 2002, s.167).

## **2 FYSISK AKTIVITET**

I detta kapitel kommer fysisk aktivitet, vikten av fysisk aktivitet samt motivation och några motivationsteorier att tas upp.

Att rörelse ger goda hälsoeffekter har vi vetat länge, och de senaste 15 åren har vetenskapligt övertygande bevis lagts fram i stor omfattning om de positiva effekterna på hälsan av fysisk aktivitet. Samtidigt har dokumentationen stärkts av hur inaktiviteten bidrar till de icke smittbara, stora folksjukdomarnas utveckling. (Wikland Maria, 2012, s. 3) Cirka 3.2 miljoner människor dör årligen på grund av fysisk inaktivitet och det gör fysisk inaktivitet till den fjärde största dödsorsaken i hela världen. Fysisk inaktivitet är den största risken till icke smittbara sjukdomar som; cancer, diabetes och kardiovaskulära sjukdomar. Däremot har fysisk aktivitet betydande hälsofördelar och bidrar till att

förebygga sjukdomar som cancer, diabetes och kardiovaskulära sjukdomar. Globalt sett så är en av 3 vuxna inte tillräckligt fysiskt aktiva. (WHO, Fact sheet 385)

Att uppfatta sig som duktig i fysiska aktiviteter leder normalt till en positiv självbild i andra sammanhang. Därför är den fysiska färdigheten viktig för barns allmänna självkänsla, färdighetsnivån på det fysiska området kommer att vara med och forma den bild barn successivt får av sig själva. Både hur de upplever sig själv och hur de känner att andra upplever dem (föräldrar, vänner, lärare, tränare) är viktig för den självbild som skapas. (Annerstedt & Gjerset, 1997, s. 80) Fysisk aktivitet och träning kan bidra till att lägga grunden för en personlig trygghet, att vi vågar lita på att det vi själva gör är bra nog. Trygghet är viktigt för alla människor när det gäller lärande och utveckling. (Langlo et al., 2002, s. 127)

WHO definierar varje kroppsrörelse som är producerad av skelettmusklerna till fysisk aktivitet eftersom rörelsen kräver energi från kroppen, även aktivitet som vidtas under arbetet och resor, i spel, i hushållsarbete och att delta i fritidsaktiviteter räknas till fysisk aktivitet. Till de fysiska grundegenskaperna hör uthållighet, snabbhet, vighet och styrka (Kalaja & Sääkslahti, 2009, s. 5).

Begreppet ”fysisk aktivitet” skall inte blandas med begreppet ”träning”, som är en underkategori till fysisk aktivitet eftersom det är en planerad och strukturerad träning. En träning har oftast ett mål att förbättra eller behålla en eller flera komponenter av fysisk kondition. Både måttlig och kraftigt intensiv fysisk aktivitet ger dock hälsofördelar. WHO rekommenderar att barn och unga (under 18 år) skall utföra måttlig till kraftig fysisk aktivitet 60 min/dag och vuxna 150 min/veckan av måttlig fysisk aktivitet.

Regelbunden fysisk aktivitet på måttlig intensitets nivå – som att promenera, cykla eller utföra någon form av sport – har betydande fördelar för hälsan. Fördelarna med att vara fysiskt aktiv i alla åldrar har en betydelse, det kan t.ex. förhindra en potentiell skada att ske. Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än inte alls. Man kan på relativt enkla sätt under dagen bli mera fysiskt aktiv, t.ex. ta trapporna istället för hissen eller promenera istället för att ta bilen. (WHO, Fact sheet 385)

## 2.1 Hälsoeffekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet bidrar till hälsa och minskar risken för sjukdom. Genom att vara fysiskt aktiv håller vi oss också friskare i och med att immunförsvaret stärks. Förutom detta så stärker det dessutom hjärtat, förbättrar syreupptagningen och ger oss starkare muskler. Den förbättrade konditionen gör också så att man orkar mera, detta underlättar i de vanliga vardagssysslorna eftersom man inte blir lika lätt trött. Det finns många undersökningar som bevisar att regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för flera av de stora folksjukdomarna. (Wikland, Maria, 2007, s. 3)

Studier har också visat att läs- och skrivsvårigheter ofta förekommer i samband med motoriska svårigheter. Det har kommit fram att 60 % av de som har läs- och skrivsvårigheter också har motoriska svårigheter. (Hakala & Paaianen, 2008, s. 15)

Det har visat sig att en person som regelbundet rör på sig minskar risken att insjukna i 20 olika folksjukdomar samt förebyggandet av dem, medan den inaktiva löper större risk att insjukna i dessa folksjukdomar (Vuori, Taimela, 1999, s.104). Till dessa sjukdomar hör bl.a. osteoporos, högt blodtryck, övervikt och fetma, diabetes, cancer av olika slag, depression, alzheimer och sömnproblem för att nämna några (Fogelholm, Vuori, 2005, s.12).

Det rekommenderas att man skall hälsomotionera 30 min varje dag, hälsomotion kan t.ex. vara en rask promenad. Man kan också dela upp det i kortare promenader, t.ex. 10-15 min åt gången. Om man utför den rekommenderade mängden hälsomotion i veckan så minskar risken att man drabbas av någon av de ovan nämnda folksjukdomarna medan den inaktiva inte gör det, snarare tvärtom, risken att drabbas av någon folksjukdom kan öka. (Fogelholm, Vuori, 2005, s. 72)

UKK-institutet (2009) har utvecklat en s.k. motionskaka (se figur 4) som skall underlätta oss att förstå hur mycket och vad det rekommenderas för motion för 18 – 64 åringar. Motionskakan fungerar på samma sätt som tallriksmodellen och matcirkeln.



Figur 4 Motionskaka, rekommendation för en vecka av UKK-institutet

UKK-institutet har också gjort för ungdomar (se figur 5) ålder 13 – 18, motionsrekommendationer i liknande figur.



Figur 5 Vauhti virkistää! UKK-institutet, Nuori Suomi

Ungdomar skall motionera ännu mer än vuxna, eftersom de är i växande ålder är det b.la. viktigt för deras benstomme och motoriska färdigheter (Fogelholm, Vuori, 2005, s.166). Det rekommenderas att unga i åldern 13-18 år skall motionera 1,5 h dagligen, var av 45 min skall vara pulshöjande motion (UKK-institutet).

De viktigaste fysiska hälsokriterierna för barn och unga kanske ändå är utvecklingen av rörelse- och funktionsförmågan, psykosociala inverkan, samt vanan att röra på sig så att det blir en vana även i vuxenlivet. Det mest kritiska skedet är under daghemmets sista och skolans första år, då är det viktigt att barnet får mångsidig och på olika sätt utmanande fysisk aktivitet. Det är nämligen under människans första 10 år som hens rörlighet, rörelseskicklighet samt rörelsekontroll utvecklas. (Fogelholm, Vuori, 2005, s.167)

Barns fysiska och psykomotoriska utveckling måste ses som en helhet, där olika förändringar påverkar varandra ömsesidigt (Annerstedt, Gjerset, 1997, s. 69).

För att benstommen skall utvecklas i tillväxtskedet och bli så strak som möjligt så kräver det tillräcklig fysiskstimuli, d.v.s. olika former av hopp, stötar, snabba vridningar och vibrationer. (Vuori, Taimela, 1999, s.85) Undersökningar har visat att fysisk inaktivitet under uppväxten leder till svaga och klena ben (Annerstedt, Gjerset, 1997, s. 72). Detta kan igen leda till att risken för att få osteoporos senare i livet ökar (Langlo et al. 2002, s.36).

Eftersom den fysiska färdigheten är viktig för barns självkänsla, kommer färdighetsnivån på det fysiska området att vara med och forma den bild barn småningom får av sig själva. Både barns egna upplevelser och hur bra de klarar sig, samt feedback från andra (vänner, lärare, föräldrar, tränare), är viktigt för den självbild som skapas. (Annerstedt, Gjerset, 1997, s. 80)

Lagspel och lek tillsammans ger barnet möjligheter att lära sig ta hänsyn till andra samt samspel mellan individer. Samhörighet och vänner är även för barn en social rikedom. Att idrotta tillsammans med familjen är också en bra möjlighet att fördjupa relationerna mellan barnet och de vuxna. I lagspel kan barnet också lära sig att följa regler, rent spel och betydelsen av medkänsla. Även om det är viktigt att röra på sig som barn så utvecklas största delen av långtidssjukdomar och fetma i vuxen ålder. Sjukdomar som uppstår i sena medelåldern kan inte hindras om man har slutat vara fysisk aktiv som 20 åring. Undersökningar har dock visat att man med större sannolikhet fortsätter att vara fysiskt

aktiv som vuxen om man varit det som barn. Ju längre man håller på med fysisk aktivitet som ung desto större är sannolikheten att man fortsätter i vuxenlivet. Det mest kritiska är att få ungdomen att vara fortsatt fysiskt aktiv genom tonåren. (Fogelholm, Vuori, 2005, s.168).

## **2.2 Motivation**

När målet är att främja hälsa med hjälp av idrott har motivationen en stor betydelse (Hakala & Paajanen, 2008, s.17).

Brist på motivation kan leda till en negativ inställning till gymnastiken. Motivationen kan också påverkas negativt om målen är oklara, eleverna motiveras för dåligt eller om läraren inte har tillräcklig kunskap inom grenen. (Nyström & Överfors, 2002, s. 12)

Ledaren skall på olika sätt kunna motivera barnen till fysisk aktivitet, t.ex. med att lita på barnets kunskaper, bygga upp en trygg miljö, kunna lyssna och ge tillräckligt med feedback, ha mångsidiga lektioner och själv fungera med gott exempel (Autio, Kaski, 2005, s. 102). Det finns ganska straka bevis på att fysisk aktivitet kan påverka barn och ungas hälsa positivt. Men för att uppnå dessa positiva effekter krävs att de faktiskt ägnar sig åt beteendet i fråga. Därför har motivationsaspekten en oerhört central roll i skolidrotten. (Lindwall, 2008, s. 54)

Utövandet av fysisk aktivitet och inspirationen att röra på sig även i fortsättningen hänger mycket på om individen har egen motivation till att göra det. Motivationen kan delas upp i inre och yttre motivation. Den inre motivationen är i centrum för att en individ skall tillägna sig ett intresse och hänga med i utvecklingen. (Zimmer, 2001, s. 78)

En person som deltar i en idrottsklubb med en inremotivation deltar i första hand för sig själv i idrottsklubben. Man deltar i klubben för att det är roligt och man njuter av det. En person som deltar i en idrottsklubb med en yttremotivation gör det p.g.a. tvång eller tack vare belöning. Den viktigaste uppgiften klubbledaren eller tränaren har är att leda verksamheten på det sättet att barnet stärker sin inre motivation. Stämningen och den

psykologiska atmosfären i idrottsklubben skall stödja det psykiska välmåendets tre stöttepelare; upplevd duglighet, upplevd autonomi samt social tillhörighet. Inom alla människor finns drag av inriktning i två dimensioner; uppgiftsinriktning och tävlingsinriktning. Ett barn som är uppgiftsinriktat upplever att hen har lyckats då hen gör framsteg inom sina egna färdigheter, gör ett bra försök eller lär sig något nytt för att uppnå framgång. Ett barn som är tävlingsinriktat njuter igen av att vinna över andra eller uppnå ett bra slutresultat. (Kalaja, Sääkslahti, 2009, s. 11)

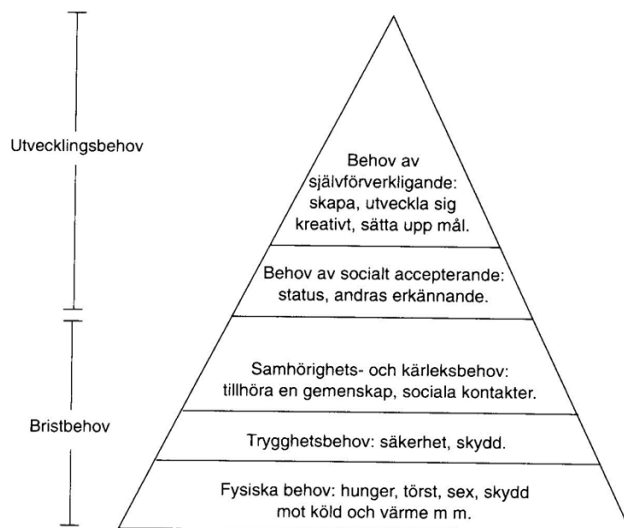
Flera motivations- och behovsteorier utgår från att det finns två huvudkategorier av mänskliga behov. Den ena är de *primära* behoven som mat, vatten, luft, värme etc. Den andra är *sekundär* behov, den omfattar en rad av behov som sträcker sig utöver de rent fysiska behoven, in på de psykologiska och sociala planen. T.ex. behovet av att vara tillsammans med andra, behovet av att prestera något, behovet av att förstå och behovet av att klara sig själv. (Annerstedt, Gjerset, 1997, s. 90)

### **2.2.1 Maslows behovsteori**

Maslow (1943) ville veta vad som motiverar människan, han var av den åsikten att människan även motiveras utan belöningar och omedvetna önskningar (McLeod, 2007, s. 1).

Maslows behovsteori har fått mycket stöd. Enligt Maslow existerar det fem grundläggande mänskliga behov. De ska inte skiljas åt från varandra utan ses i sitt sammanhang. Människan är nämligen en sökande varelse: När en önskan eller ett behov är uppnått är det alltid ett nytt som väntar. I den bemärkelsen blir människan aldrig tillfredsställd utan vill alltid söka efter mer. Vad man söker efter beror b.la. på hur väl de andra behoven är uppnådda. Några behov är mer centrala än andra och Maslow har ordnat dem i en hierarki, se figur 6. (Permer, Permer, 1989, s. 86)





Figur 6 Maslows behovshierarki

Teorin betonar att de fysiska behoven som äta, dricka, sova m.fl. måste vara tillfredsställda för att det skall finnas motivation att göra något annat (Kuusinen, 1991, s. 196).

När de fysiska behoven är tillfredsställda uppstår det nya behov, trygghetsbehov. Det handlar om behov av säkerhet, stabilitet, beroende, beskydd, ingen anledning till fruktan, ångest och kaos, behov av struktur, lag, ordning och gränser. Motpolen till säkerhet och trygghet är ångest. Då barn och unga söker trygghet, försöker de samtidigt komma ifrån ångesten. Prestationsångest är för många unga en begränsande faktor vid optimalt lärande. I idrott är detta mycket avgörande. Att minska på ångesten ökar också självförtroendet. Till näst kommer behovet av mänsklig kontakt och samvaro. Behovet av att känna kärlek och social tillhörighet kommer fram då de tidigare behoven är någorlunda tillfredsställda. I ungdomsåren är det viktigt med klasskamrater och att höra till ett gäng vad gäller känsla av socialt behov. Känslan att vara accepterad av ledaren och de andra i gruppen för den man verkligen är, har också mycket med den ungas självförtroende och självkänsla att göra. Följande behov i Maslows behovshierarki är beaktelsen och respekt, det avspeglar behovet av att ha en positiv självbild. Självbild, självuppfattning, självvärdering och självrespekt är begrepp som används om detta behov. Det sista behovet i hierarkin är behovet av att förverkliga sig själv. Det är inte ett absolut nödvändigt behov för att hålla sig i liv men ändå viktigt. De viktigaste förutsättningarna för att

kunna förverkliga sig själv är att sätta upp långsiktiga mål, som t.ex. karriär- utbildningsmål. (Annerstedt, Gjerset, 1997, s. 92).

### 2.2.2 Känsla av sammanhang

Antonovsky diskuterar från en salutogenetisk (salus = hälsa på latin, genesis = uppkomst, utveckling på grekiska) utgångspunkt och talar för känsla av sammanhang ("KASAM") som en viktig avgörande faktor för hälsa. Den salutogenetiska utgångspunkten innebär att den traditionella synvinkeln på hälsa och sjukdom som en tvådelning (att man antingen är frisk eller sjuk) avvisas till förmån för ett antagande om en oavbruten följd mellan hälsa och sjukdom. (Andersson, 2009, s. 71)

KASAM definieras som en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en djup och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbart, och att det finns hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man sannolikt kan förvänta sig (Andersson, 2009, s. 72).

Antonovsky anser att vårt tänkande och vår inställning till livet har avgörande betydelse för vår förmåga att bevara hälsan. Vissa människor upplever att deras tillvaro är obegriplig, ohanterlig och meningslös, de upplever m.a.o. världen som ett kaos. Andra människor känner sig igen nöjda med sin tillvaro och upplever att den är både hanterlig och meningsfull. Med Antonovskys ord kan man säga att den sistnämnde upplever ett större sammanhang i livet. Enligt Antonovsky är känslan av sammanhang en av de viktigaste hemligheterna bakom bevarandet av hälsan. (Peltonen & Kannas, 2006, s.73)

KASAM består alltså av tre förutsättningar; *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet*. Känslan av *begriplighet* får vi då vi tycker att vi förstår och är förtroga med tillvaron. Den behöver inte ha med mängden kunskap att göra, utan snarare med hur pass välbekant världen är för oss. Man skall ha en känsla av att den kunskap man har räcker till. Det kan vara svårt i dagens samhälle eftersom det finns så mycket information att ta in och sätta in i ett sammanhang. Känslan av *begriplighet* innehåller också förtroende och ingående kännedom. Den beror på i vilken utsträckning vi känner igen och kan tolka alla intryck som når oss, både från oss själva och från världen runt om oss. Vi kan uppleva ordning, sammanhang och struktur i olika känslor som når oss, men samtidigt kaos när det mesta är slumpmässigt, oordnat och oförklarligt. I själva verket är upp-

levelsen av den egna kroppen vårt första intryck av världen. Barnets första kontakt med tillvaron är upplevelsen av sin egen kropp. En god kroppskontakt ger en stabilare grund för att få en känsla av förtrogenhet med världen medan en dålig kroppskontakt är ett vanligt symptom då man har psykiska störningar. (Almvärn & Fäldt, 2001, s. 36)

Den andra förutsättningen till att vi skall kunna få en känsla av sammanhang är *hanterbarhet*. Med det menas att vi känner att vi hanterar verkligheten och att vi klarar av dagliga problem, känslan av att man klarar sig i olika situationer. Det kräver en känsla av kompetens och känslan att vara tillräckligt duktig. Antonovsky anser att det är balansen mellan individens resurser (kunskap, förmågor och färdigheter) och de krav och påfrestningar som världen för med sig, som gör grunden för känslan av hanterbarhet. Det är när en människa tvingas leva över hans förmåga som känslan av hanterbarhet sjunker. Det är därför t.ex. viktigt att ta hänsyn till varje enskild elev i skolidrotten, alla är inte på samma nivå och därmed måste skolidrotten anpassas efter elevens förmåga, det är också viktigt att eleverna ställer realistiska krav på sig själva. (Almvärn & Fäldt, 2001, s.37)

Den tredje förutsättningen för att uppnå känsla av sammanhang är *meningsfullhet*. Med det menas att vi känner känslan av mening. I alla människors liv finns något som berikar dem och gör just deras liv meningsfullt, någon kan t.ex. leva för en religion, någon för idrott och någon annan för sitt barn. Vi kan också uppleva mening i livet genom att känna att vi utvecklas som människa. Självförverkligande är viktigt och höjer känslan av meningsfullhet. (Almvärn & Fäldt, 2001, s. 38)

Allt detta skall enligt Antonovsky leda till en bättre hälsa. Med hjälp av ett frågeformulär på 29 får man ett resultat som om man har en låg eller hög känsla av sammanhang. Resultaten tyder på att en hög känsla av sammanhang statistiskt sett är knuten till en bättre hälsa. De som har en låg känsla av sammanhang har en sämre hälsa och är oftare sjuka. Antonovsky är övertygad om att om en människa upplever tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull är mindre slitna och inte så lätt påverkade av påfrestningar som oundvikligen kommer i människans liv. De får bättre stresstolerans för att använda ett lättare uttryck. Vad som är orsaken till detta kan alltid diskuteras men det här är Antonovskys teori. (Lindström & Eriksson, 2005, s. 441)

### **3 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR**

Syftet med undersökningen var att få reda på vad flickor i åk 7-9 tycker om skolgymnastiken och gymnastikläraren i deras skola. Med hjälp av resultatet kan skolan och gymnastikläraren eventuellt utveckla skolgymnastiken så att det gynnar alla. Meningen är att flickorna skall vara motiverade och trivas i skolgymnastiken och därmed få en positiv inställning till fysisk aktivitet. Arbetet har två forskningsfrågor som utarbetats från syftet:

1. Vad motiverar flickor i åk 7-9 i skolgymnastiken?
2. Hur upplever eleverna gymnastikläraren samt innehållet på lektionerna?

### **4 METOD**

Detta arbete är en fallstudie (case study). En fallstudie riktar man focus mot en enda speciell enhet (Jacobsen, 2010, s. 64) och därför passade den metoden denna studie då endast en skola undersöktes. Tanken var att gå mera in på djupet (Jacobsen, 2010, s. 64) i denna studie och därför blev det naturligt med en fallstudie. I följande stycke kommer jag att redogöra urvalet, enkäten, datainsamlingsmetoden och bearbetningen, etiska aspekter och arbetets validitet och reliabilitet.

#### **4.1 Urval**

Urvalet i detta arbete var flickor i årskurs 7-9 i en finlandssvensk skola i södra Finland. Urvalet valdes efter beställaren som var en finlandssvensk skola i södra Finland. Eftersom populationen ofta är mycket stor (det finns många finlandssvenska skolor i södra Finland) så är det så gott som omöjligt att undersöka samtliga. Därför måste man göra ett urval, ett s.k. stickprov, och därmed välja ut en mindre grupp (i detta fall en skola) av populationen. (Jacobsen, 2010, s. 71)

## 4.2 Enkäten och insamling av data

Eftersom metoden i arbetet var kvantitativ så användes en enkät med flervälsfrågor. Enkäten (se bilaga 1) bestod av 24 flervälsfrågor och 1 öppen fråga som det var frivilligt att svara på. Som mätskala användes likertskala som är en psykometrisk svarsskala som används främst i enkäter för att få deltagarnas preferenser och påstående (Bertram, 2010, s. 1).

För att få bra frågor till enkäten användes det några lämpliga frågor från enkäten i Nyström & Överfors pro-gradu (2002). Enkäten kompletterades med nya frågor för att lämpa sig till undersökningen och forskningsfrågorna.

Enkäten i denna undersökning var i pappersformat och fylldes i under våren 2014 på gymnastiklektionerna. 149st (åk 7: 48, åk 8: 57, åk 9: 44) enkäter delades ut och 84st enkäter kom tillbaka. Syftet med enkäten förklarades åt eleverna då de fick enkäten och tillståndet av vårnadshavarna ("lovbrev"). Brevet hem (se bilaga 2) skulle vara ifyllt med underskrift av vårdnashavaren innan enkäten fick fyllas i och lämnas tillbaka. Det poängterades att det är frivilligt att delta i undersökningen och att alla som deltar är anonyma. Fördelar med att använda sig av enkäter eller frågeformulär är att metoden är billig, lätt att administrera, kräver få medarbetare, ingen intervju effekt och de som deltar får svara i lugn och ro på frågorna. Nackdelarna är däremot att svarsvilligheten är lägre, svarsprocenten lägre, inga intima frågor, få möjligheter att kontrollera svarens reliabilitet. (Andersen, 1994, s. 87)

## 4.3 Analysering av data

För analys av data användes Microsoft Excel. Först kodade jag in all data i en botten som jag gjort i Excel, botten var uppdelat i alla årskurser skilt för sig. Därifrån var det sedan enkelt att plocka ut det data jag behövde för att göra tabeller och figurer efter vad jag tyckte var relevant för forskningsfrågorna.

## **4.4 Etiska aspekter**

Etiskt sett är det viktigt att man talar om för dem som skall undersökas vilka aspekter forskningsprojektet har (Andersen, 1994, s. 94). Eftersom de undersökta var underåriga så kräver det tillstånd av vårdnadshavare för att de skall få delta i undersökningen. Därför gavs lovbrev ut (se bilaga 2) till eleverna där vårdnadshavarna fick ge tillstånd eller ej åt eleven att delta. I lovbrevet förklarades syftet med arbetet och att undersökningen sker anonymt. Enkäten godkändes av skribentens handledare innan den gavs ut. Arcadas mall för god vetenskaplig praxis vid skrivandet av examensarbete samt Arcadas skrivguide för examensarbete har använts. (Studieguide 2013)

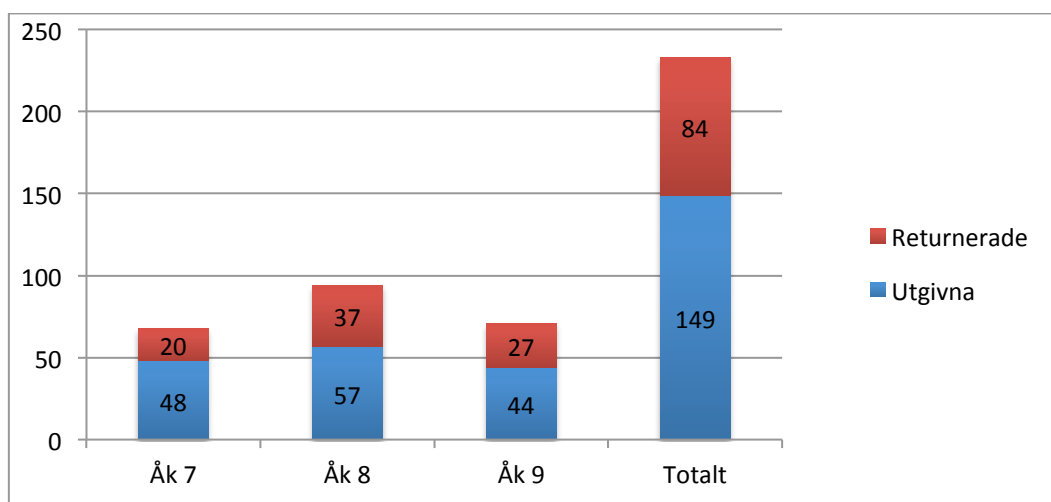
## **4.5 Validitet och reliabilitet**

Kravet på validitet innebär att forskningsmaterialet ska vara relevant för problemställningen både när det gäller avgränsning och djup (Hartman, 2003, s. 44).

Kravet på reliabilitet innebär helt enkelt att man skall kunna lita på sina data, oavsett forskningsmaterialets typ (Hartman, 2003, s. 44).

## **5 RESULTAT**

I detta kapitel kommer resultaten av enkätundersökningen att presenteras. Forskningsfrågorna kommer att besvaras med hjälp av resultaten som enkäterna gav. Enkäterna besvarades av flickor i åk 7-9. Totalt delades det ut 149st enkäter och 84st (56 %) returnerades. I åk 7 delades det ut 48 var av 20 (42 %) returnerades. I åk 8 delades det ut 57st var av 37st (65 %) returnerades. Och i åk 9 delades det ut 44st var av 27st (61 %) returnerades. Jag har valt att jämföra svaren årskursvis.

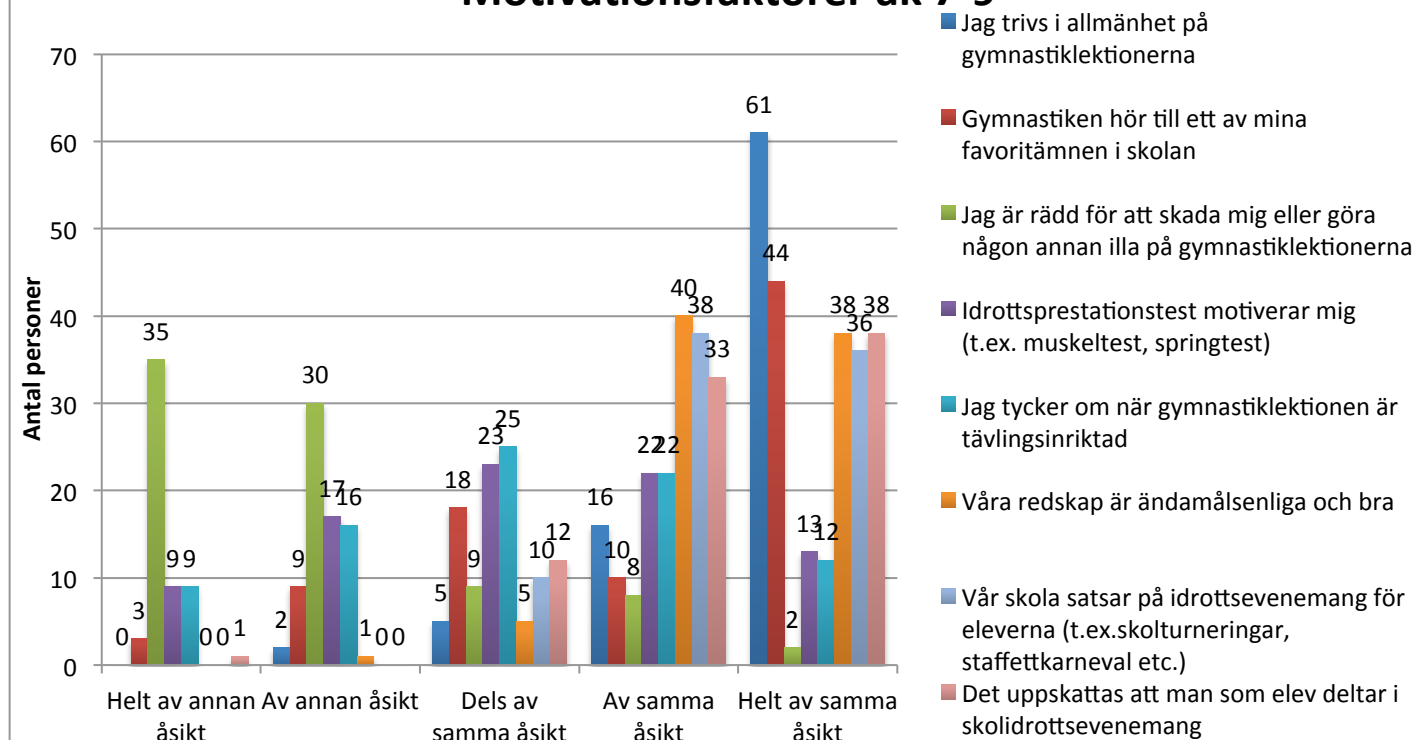


Tabell 1. Årskursfördelning av utgivna/returnerade enkäter

## 5.2 Vad motiverar flickor i åk 7-9 i skolgymnastiken?

I detta kapitel kommer jag att gå igenom motivationsfaktorer. Först presenteras en tabell (se tabell 1) på alla motivationsrelaterade frågor och sedan kommer jag att jämföra årskursen med varandra i en del av frågorna mera ingående.

## Motivationsfaktorer åk 7-9



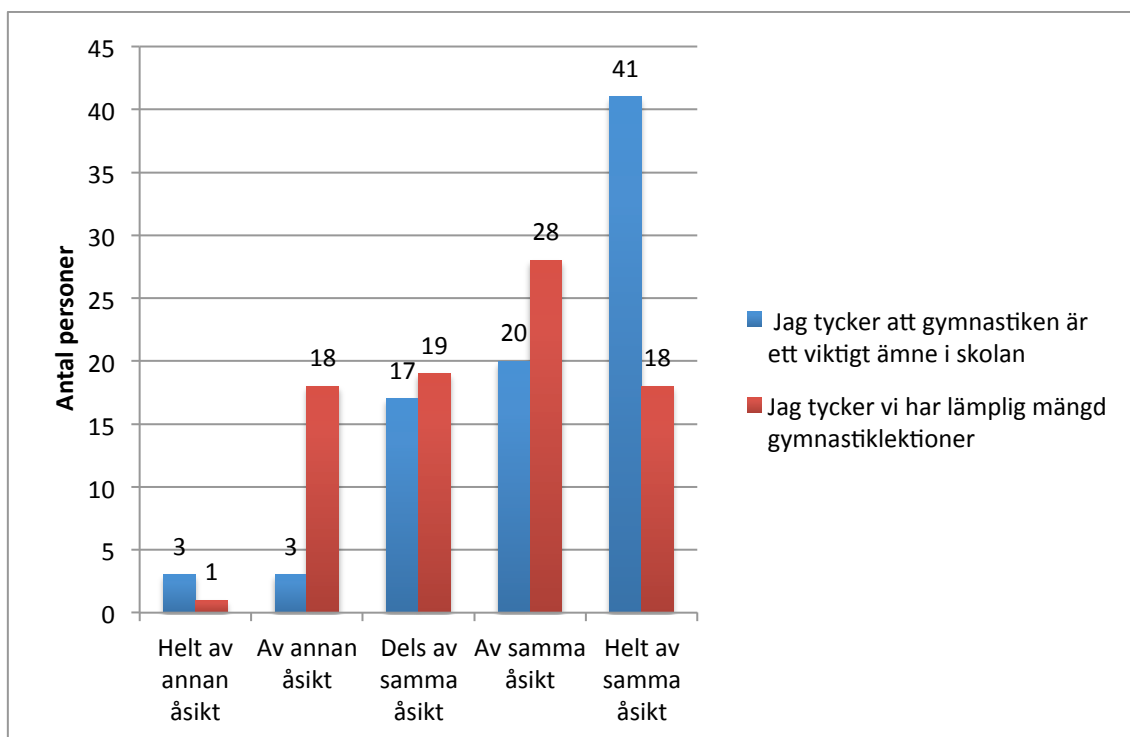
Tabell 2. Motivationsfaktorer i åk 7-9 del 1

Undersökningen tog upp dessa frågor för att de kan vara avgörande faktorer till varför en elev är eller inte är motiverad på skolgymnastiken. Att vara rädd för att skada sig eller göra någon annan illa kan vara en negativ kompetent till motivationen på skolgymnastiken. På den frågan svarade 65st av 84st (77 %) att de är helt eller dels av annan åsikt. 84st av 84st (100 %) är dels, av samma och helt av samma åsikt om att skolan satsar på idrottsevenemang för eleverna. Och 83st av 84st (99 %) är även dels, av samma eller helt av samma åsikt i frågan om det uppskattas att man som elev deltar i skolidrottsevenemang. (Se tabell 2)

På frågan om skolans redskap är ändamålsenliga och bra svarade 83st av 84st (99 %) att de är dels, av samma eller helt av samma åsikt. Endast 1 elev svarade att hon är av annan åsikt. 25st (30 %) tycker inte om när gymnastiklektionerna är tävlingsinriktade, 25st (30 %) tycker delvis om det och resten 34st (40 %) tycker om när skolgymnastiken är tävlingsinriktad. 26st (31 %) motiveras inte av idrottsprestationstester t.ex. springtest eller muskeltest, 23st (27 %) motiveras delvis av det medan 35st (42 %) motiveras av



olika idrottsprestationstester. 77st (92 %) har svarat att de trivs i allmänhet på skolgymnastiken, 5st (6 %) trivs delvis och 2st (2 %) trivs inte i allmänhet på skolgymnastiken. På frågan om gymnastiken hör till ett av mina favoritämnen i skolan har 44st (52 %) svarat att de är helt av samma åsikt, 10st (12 %) att de är av samma åsikt, 18st (21 %) att de delvis är av samma åsikt, 9st (11 %) att de här inte av samma åsikt och 3st (3 %) att de är helt av annan åsikt. (Se tabell 2)

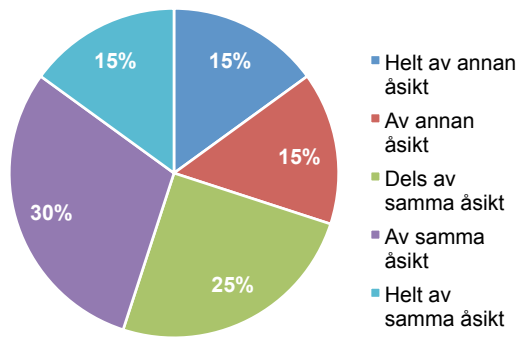


Tabell 3. Motivationsfaktorer åk 7-9 del 2

De flesta elever tycker att gymnastiken är ett viktigt ämne i skolan, 78st (93 %) svarade att de delvis är av samma åsikt, är av samma åsikt eller är helt av samma åsikt. 6st (7 %) svarade att de är av annan åsikt eller helt av annan åsikt. Många tycker ändå att de har tillräckligt med gymnastik i skolan. 19st (23 %) skulle villa ha mera gymnastik i skolan medan 65st (77 %) är nöjda med gymnastikmängden i skolan. (Se tabell 3)

På frågan ”jag tycker om när gymnastiklektionen är tävlingsinriktad” har de olika årsklasserna svarat såhär. (Se tabell 4, tabell 5, tabell 6)

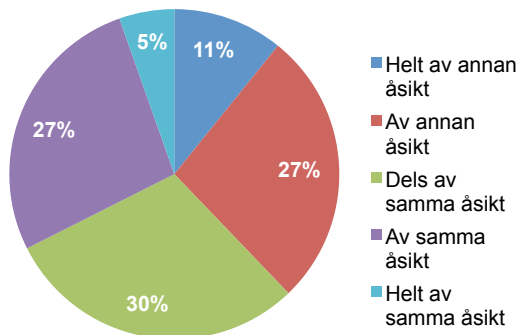
### ÅK 7



Källa: enkät

Tabell 4. Åk 7

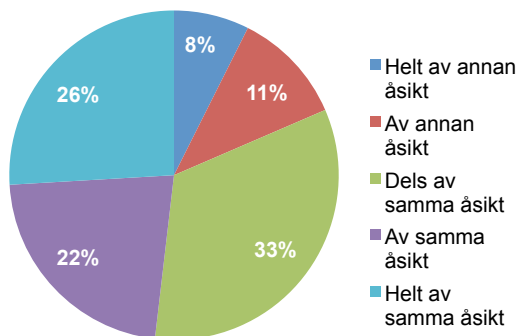
### ÅK 8



Källa: enkät

Tabell 5. Åk 8

### ÅK 9



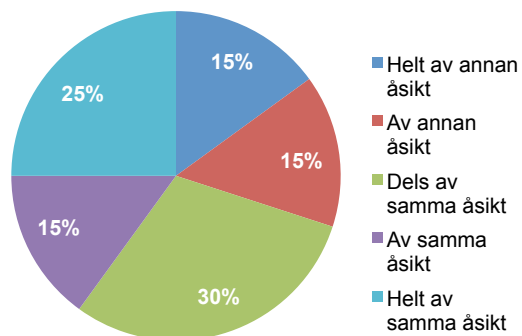
Källa: enkät

Tabell 6. Åk 9

Resultaten visar att de flesta tycker det är bra med tävlingsinriktad skolgymnastik. I åk 9 tycker 81 % att det är bra, i åk 8 62 % och i åk 7 70 %. I åk 8 tycker man alltså minst om tävlingsinriktad skolgymnastik och i åk 9 mest.

På frågan ”idrottsprestationstest motiverar mig” (t.ex. konditionstest av olika slag) svarade alla årsklasser väldigt lika. 70 % av åk 9 motiveras på något sätt av olika slags tester, 68 % av åk 8 och 70 % av åk 7. (Se tabell 7, tabell 8, tabell 9)

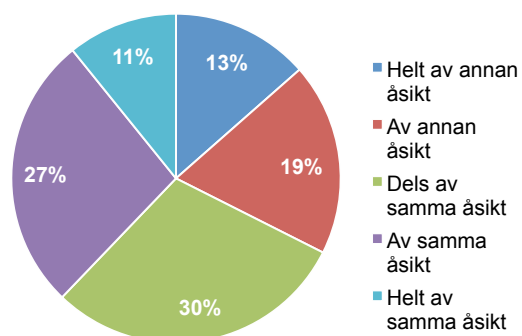
### ÅK 7



Källa: enkät

Tabell 7. Åk 7

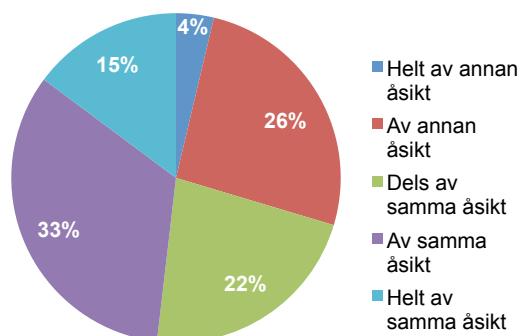
### ÅK 8



Källa: enkät

Tabell 8. Åk 8

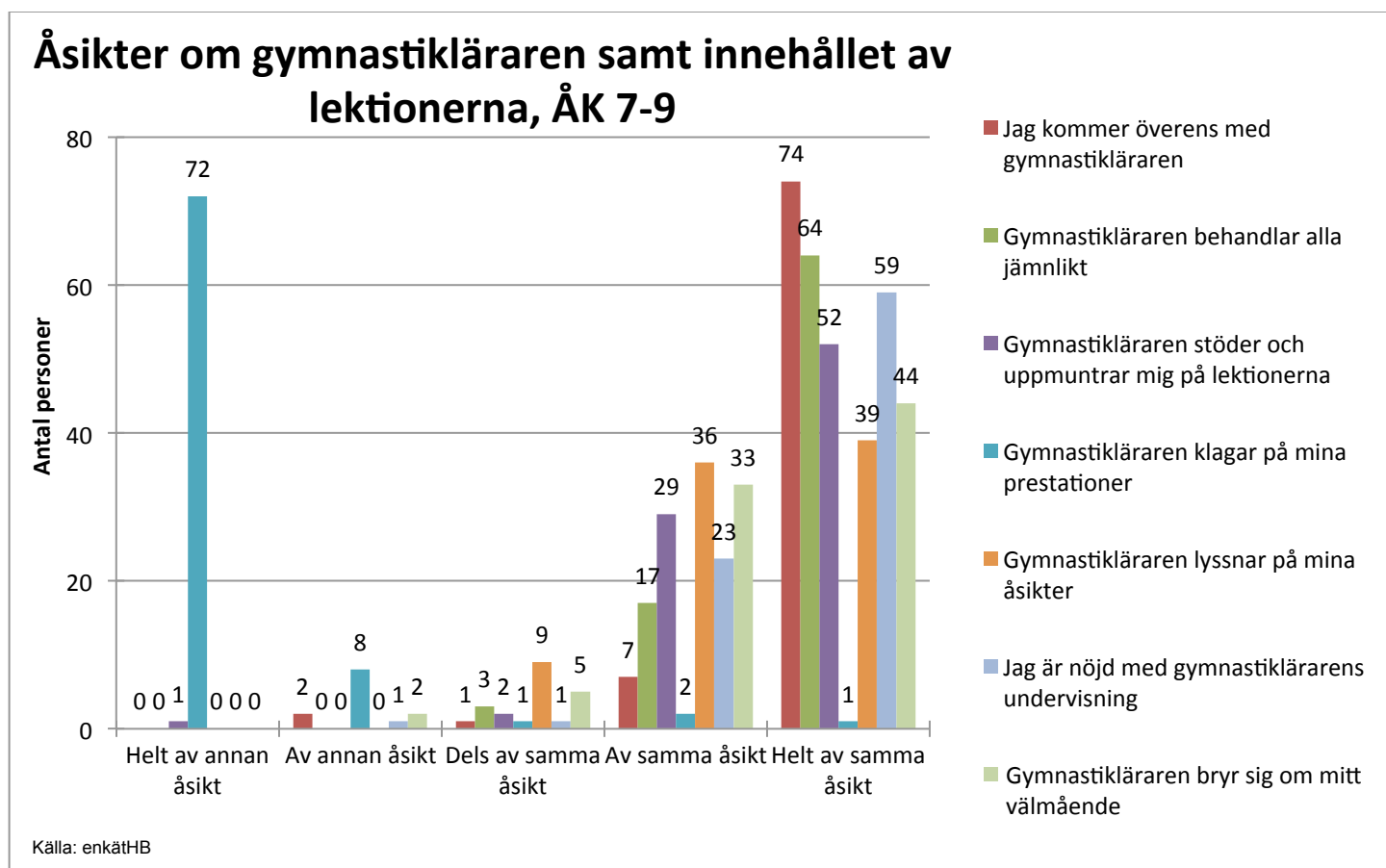
### ÅK 9



Källa: enkät

Tabell 9. Åk 9

### 5.3 Hur upplever eleverna gymnastikläraren samt innehållet på lektionerna?



Tabell 10. Åsikter om gymnastikläraren samt innehållet av lektionerna, åk 7-9

De flesta kommer överens med gymnastikläraren, 81st (96 %) har svarat att de är helt av samma åsikt eller av samma åsikt i frågan om de kommer överens med gymnastikläraren. 1 elev har svarat att hon delvis är av samma åsikt och två elever (2 %) har uppgett att de är av annan åsikt.

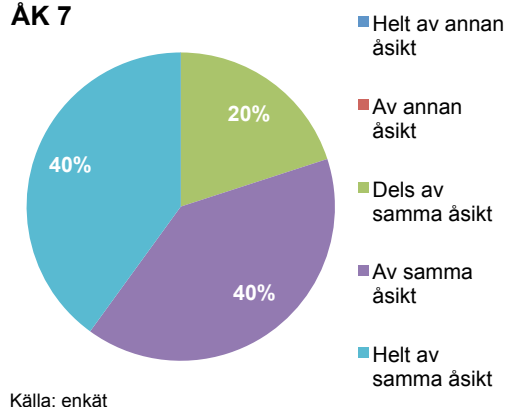
Alla (100 %) är delvis av samma åsikt, av samma åsikt eller helt av samma åsikt då man frågade om gymnastikläraren behandlar alla jämlikt. 52 elever (62 %) var helt av samma åsikt då man frågade om gymnastikläraren stöder och uppmuntrar eleverna på lektionerna, 29st (35 %) var av samma åsikt, 2st (2 %) var delvis av samma åsikt och en elev tyckte inte att gymnastikläraren var uppmuntrande och stödande.

Majoriteten 72st (86 %) var helt av annan åsikt då man frågade om gymnastikläraren klagar på mina prestationer, 8st (10 %) var av annan åsikt, 1 elev var dels av samma åsikt och 3 (4 %) elever var av samma åsikt eller helt av samma åsikt.

Alla elever (100 %) var dels av samma åsikt, av samma åsikt eller helt av samma åsikt av att gymnastikläraren lyssnar på hens åsikter. Hela 82st (98 %) hade svarat att de är nöjda med gymnastiklärarens undervisning, endast en elev var dels av samma åsikt och en elev var inte av samma åsikt. 44st (52 %) elever var helt av samma åsikt då man frågade om gymnastikläraren bryr sig om mitt välmående, 33st (39 %) var av samma åsikt, 5st (6 %) var dels av samma åsikt och två elever (2 %) var inte av samma åsikt (se tabell 10).

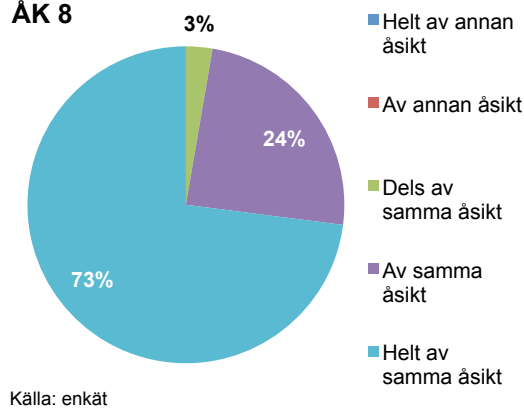
När man frågade eleverna om gymnastikläraren har bra koll på gruppen svarade åk 8 och åk 9 väldigt lika, åk 7 tyckte lite annorlunda men i stort sätt tyckte alla årskurser att gymnastikläraren hade bra koll på grupperna (se tabell 11, tabell 12 och tabell 13).

#### ÅK 7



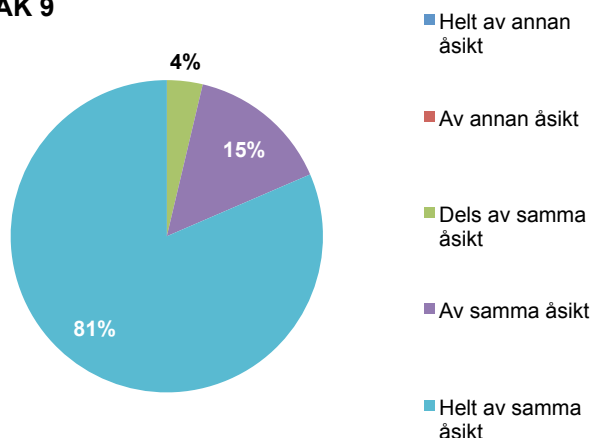
Tabell 11. Åk 7

#### ÅK 8



Tabell 12. Åk 8

### ÅK 9

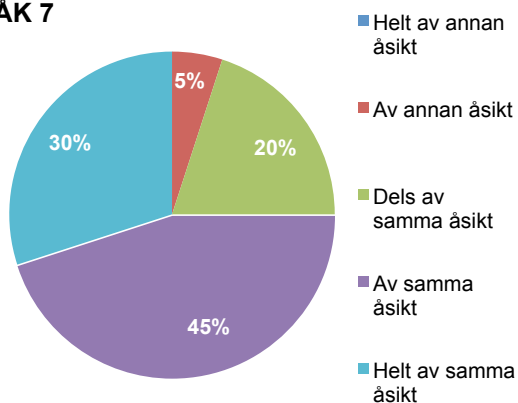


Källa: enkät

Tabell 13. Åk 9

Då eleverna svarade på frågan om de tycker att innehållet på gymnastiklektionerna är varierande svarade majoriteten åk 7 att de är av samma åsikt (45 %) medan majoriteten i åk 8 (46 %) och åk 9 (52 %) svarade att man är helt av samma åsikt. I åk 9 var alla (100 %) dels av samma åsikt, av samma åsikt eller helt av samma åsikt. I åk 7 och 8 var 5 % av annan åsikt och tyckte därmed att man kunde ha mera variation på gymnastiklektionerna (se tabell 14, tabell 15 och tabell 16).

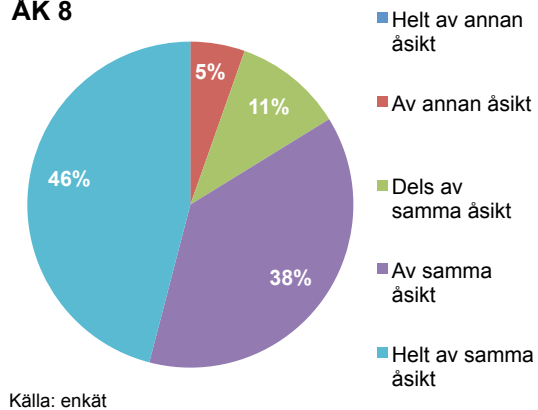
### ÅK 7



Källa: enkät

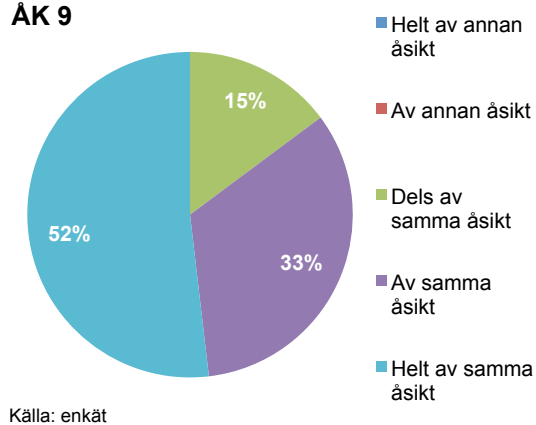
Tabell 14. Åk 7

### ÅK 8



Tabell 15. Åk 8

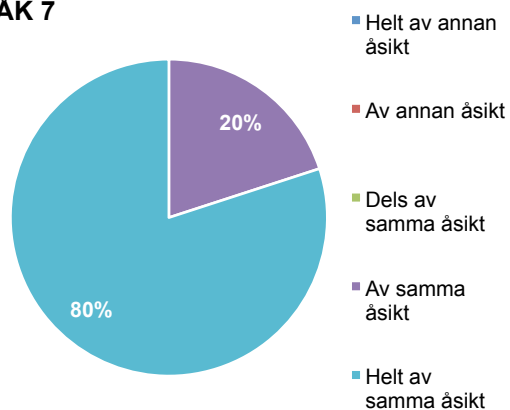
### ÅK 9



Tabell 16. Åk 9

Den fråga som eleverna i åk 7-9 svarade mest lika på var frågan om gymnastikläraren har kunskap om ämnet. Alla (100 %) i alla årskurser svarade att de är helt av samma åsikt eller av samma åsikt (se tabell 17, tabell 18 och tabell 19).

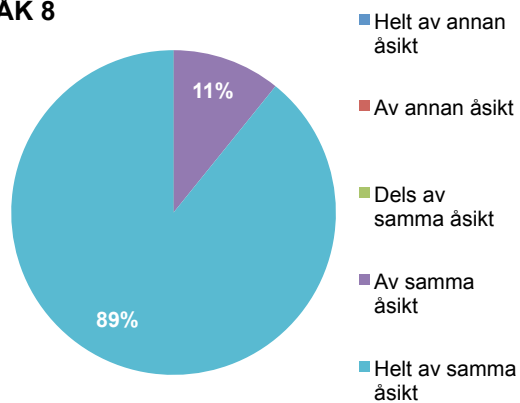
### ÅK 7



Källa: enkät

Tabell 17. Åk 7

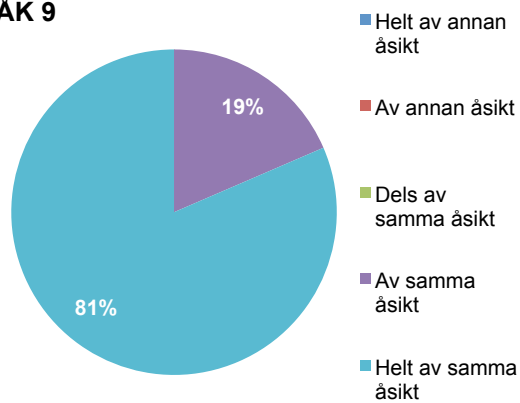
### ÅK 8



Källa: enkät

Tabell 18. Åk 8

### ÅK 9



Källa: enkät

Tabell 19. Åk 9



## 6. DISKUSSION

Diskussionsdelen innehåller resultatdiskussion, metoddiskussion, vidareforskning och en sammanfattning. I resultatdiskussionen som kommer att kritiskt granska resultatet kommer jag att återspegla resultatet till mina forskningsfrågor som var:

- Vad motiverar flickor i åk 7-9 i skolgymnastiken?
- Hur upplever eleverna gymnastikläraren samt innehållet på lektionerna?

I metoddiskussionen granskas valet av undersökningens metod samt enkäten. Under rubriken vidareforskning kommer jag att diskutera om eventuell vidare forskning i ämnet och till sist sammanfatta hela examensarbetet.

### 6.1 Resultatdiskussion

De flesta resultaten var tydliga att tolka, i många frågor hade närmare 100 % svarat så gott som lika. Något som dock stack ut lite i mina ögon var hur utspritt svaren på frågan ”gymnastiken hör till ett av mina favoritämnen i skolan” var. Majoriteten 54 elever av 84 var helt av samma åsikt eller av samma åsikt, men ändå var spridningen relativt stor med tanke på att 77 elever av 84 har svarat att de trivs bra samt mycket bra på gymnastiklektionerna och att endast 6 elever inte håller med om att skolgymnastiken är ett viktigt ämne i skolan. Att eleverna trivs på gymnastiklektionerna har även kommit fram i tidigare undersökningar (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, Nyström & Överfors, 2002), men trots det kan man inte generalisera resultaten från denna undersökning eftersom urvalet inte var så stort. Det är viktigt att eleverna trivs på gymnastiklektionerna och får en positiv inställning till idrott, med tanke på ett fortsatt fysiskt aktivt liv.

I denna undersökning visade det sig att majoriteten (77 %) var nöjda med antalet gymnastiklektioner i veckan. Palomäki & Heikinaro-Johanssons (2011) undersökning gav ett annat resultat i samma fråga, där var 51 % av flickorna av den åsikten att de skulle vilja ha mera skolgymnastik i veckan (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, s. 69).

Trots att det oftast hörs många suckar då man nämner ordet konditionstest så motiveras majoriteten av dem ändå. Ett medeltal (i åk 7-9) på 69 % säger att de flesta motiveras av idrottstester trots allt.

Även om alla som svarade i denna undersökning var anonyma kan man ställa sig kritiskt till hur hög reliabiliteten är, många kan ha svarat t.ex. med någon kompis och då kanske man inte svarar enbart efter sin egen åsikt, någon kan ha svarat i all hast och inte tänkt så mycket på svaret. Det är risken då man undersöker bland ungdomar, de förstår inte vikten med att svara så ärligt som möjligt, och att det faktiskt kan påverka resultatet.

Åk 7 hade den sämsta svarsprocenten (42 %), vilket gör att reliabiliteten i resultaten bland åk 7 sjunker. Dock är det att poängtera att de är den årsklass som varit kortast tid i skolan och därmed har minst erfarenhet om skolgymnastiken och gymnastikläraren.

På frågan om gymnastikläraren klagar på mina prestationer svarade endast 3 elever att de håller med eller håller helt med. Frågan är så personlig mot gymnastikläraren vilket kan göra att eleverna inte svarar ärligt, trots anonymitet kan de tänka att de påverkar deras vitsord eller dylikt om de svarar negativt mot läraren.

Vad motiverar flickor i åk 7-9 i skolgymnastiken, var den ena forskningsfrågan i undersökningen. I denna begränsade undersökning antyder resultaten att eleverna motiveras av idrottsprestationstester, att de trivs på gymnastiklektionerna, innehållet på lektionerna skall vara varierande, tävlingsinriktad idrott motiverar, redskapen skall vara ändamålsenliga och bra, skolan satsar på olika idrottsevenemang/turneringar och det uppskattas att man är med i dem. Det är viktigt med en bra självkänsla och en positiv självbild för att hitta rätt motivation, man måste våga lita på sig själv och att det man gör duger. Inom ämnet idrott har vi möjligheter att skapa en trygg atmosfär i klassen genom olika former av lek och aktiviteter som inte har någon prestige i sig själva, utan som först och främst sätts igång för att skapa positiva relationer mellan eleverna.

Svaret på den andra forskningsfrågan; Hur upplever eleverna gymnastikläraren samt innehållet på lektionerna? Är eventuellt ännu tydligare att tolka. Majoriteten är nöjda

med gymnastikläraren och undervisningen de får i skolgymnastiken. Det var endast två elever som uppger att de inte kommer överens med gymnastikläraren. Det är mycket positivt, då jag i alla fall tror att läraren har en stor inverkan hos eleven då det kommer till om eleven tycker om ämnet eller inte. Det kommer fram i Palomäki & Heikinaro-Johanssons (2011) undersökning. Där svarade 63 % av flickorna att det har betydelse om gymnastikläraren är uppmuntande och stödande och 50,6 % anser det vara viktigt att gymnastikläraren är sakkunnig (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, s. 76). Man kan dock inte dra några genomgripande slutsatser på basen av denna undersökning eftersom den berörde endast en högstadieskola i Södra Finland.

Det fanns en öppen fråga som var frivillig att svara på och var beroende av vad man svarat på tidigare fråga, nämligen om det fanns något som de inte hade gjort på gymnastiklektionerna men som de skulle vilja. 24 elever hade svarat på den öppna frågan. Grenar som de skulle vilja ha med i skolgymnastiken var b.la. tennis, ridning, trupp gymnastik, väggklättring, squash, lacrosse, cheerleading, kampsporter, yoga och dans. Sen fanns det grenar som de skulle vilja ha mera av som t.ex. boboll, korgboll, stadskamp och lekar.

## **6.2 Metoddiskussion**

Undersökningsmetoden, fallstudie passade bäst in i detta arbete, för då man väljer man att gå in på djupet i en enhet (flickor i en skola i detta fall). Men eftersom arbetet inte koncentrerar sig på endast en elev utan flera så är undersökningen på en högre nivå, då det handlar om åsikter från alla flickor i en skola. (Jacobsen, 2012).

Totalt delades det ut 149st enkäter och 84st (56 %) returnerades. I åk 7 delades det ut 48 var av 20 (42 %) returnerades. I åk 8 delades det ut 57st var av 37st (65 %) returnerades. Och i åk 9 delades det ut 44st var av 27st (61 %) returnerades.

Jacobsen (2012) använder sig av en tumregel i hur hög svarsprocenten bör vara; över 50 % = tillfredställande, över 60 % = bra och över 70 % = mycket bra. Så om man tittar på svarsprocenten bland alla flickor i åk 7-9 så var den bra, åk 7 är den enda årsklassen

som svarsprocenten är under 50 %, vilket påverkar reliabiliteten i resultatet i åk 7. Men överlag är jag nöjd med svarsprocenten. Varför det uppkom bortfall är oklart, en del kanske inte ville svara på frågorna trots att det var anonymt och en del glömde säkert bort det.

Enkäten byggdes upp med hjälp av tidigare forskning i en liknande studie (Nyström, Överfors, 2002) samt efter de egna forskningsfrågorna. Skulle jag göra om enkäten i dagens läge skulle jag dock ändra lite på den. Men det är svårt att veta i det skedet av undersökningen exakt vad man skall fråga för att få de svar som man några månader senare söker efter.

Arbetets validitet var hög, urvalet var rätt för denna studie, dock skulle urvalet eventuellt ha kunnat vara större om man t.ex. skulle ha gjort undersökningen i flera olika skolor runtom i landet, men då skulle undersökningsmetoden ha ändrats till något annat än en fallstudie. Reliabiliteten blir automatiskt lägre i en enkätundersökning, personen svarar för sig själv och det finns ingen som kan säga om personen är ärlig eller inte. Speciellt då man gör en undersökning bland ungdomar kan reliabiliteten lida, ungdomar förstår inte hur viktigt det är att svara uppriktigt i en enkätundersökning.

### **6.3 Vidare forskning**

Man skulle bra kunna forska vidare i denna studie. Det skulle vara intressant att göra samma undersökning i flera olika högstadieskolor runt om i Finland, även i några finska skolor. Det skulle vara intressant att jämföra resultaten och få fram varför det finns skillnader om det är så att det finns det. Jag fick idén under den tiden jag gjorde min undersökning men det skulle ha varit mycket mera jobb bakom och arbetet skulle ha blivit betydligt mycket större. Därför skulle det vara en idé för vidare forskning.

## **6.4 Sammanfattning**

Av denna undersökning kan man konstatera att skolgymnastiken är ett omtyckt ämne bland flickor i åk 7-9 i en högstadieskola i Södra Finland. Lektionerna är varierande och det motiverar eleverna. I denna skola är eleverna nöjda med gymnastikläraren och hur hen behandlar eleverna samt att gymnastikläraren har kunskap inom ämnet. Denna högstadieskola satsar på eleverna i den mån att de får delta i olika skolmästerskap och idrottsevenemang var de får representera sin skola. Det uppskattas av skolan då man medverkan i något evenemang och det motiverar eleverna till att delta.

## KÄLLOR / REFERENCES

Almvärn, Per-Erik, Fäldt, Christer. 2001, *Idrott & Hälsa*, Författarna och Studentlitteratur AB, 223 s.

Andersen, Heine. 1994, *Vetenskapsteori och metodlära, En introduktion*, Studentlitteratur, 297 s.

Andersson, Sven Ingmar. 2009, *Hälsa och psykologi*, Studentlitteratur, 248 s.

Annerstedt, Claes & Gjerset, Asbjörn. 1997, *Idrottens träningslära*, Multicare Förlag AB, SISU idrottsböcker, 464 s.

Autio, Tuire, Kaski, Satu. 2005, *Ohjaamisen taito*, Helsinki: Edita Publishing Oy, 145 s.

Bertram, Dane. 2010, *Likert Scales*, CPSC 681, Topic report. Tillgänglig: <http://poincare.matf.bg.ac.rs/~kristina/topic-dane-likert.pdf>, Hämtad 14.12.2014

Egidius, Henry. 2009, *Pedagogik för 2000-talet*, 5 uppl., Stockholm: Natur & Kultur, 312 s.

Fogelholm, Mikael, Vuori Ilkka, m.fl. 2005, *Terveysliikunta*, Duodecim, 240 s.

FSL, Finlands Svenska Lärarförbund, *Arbetstid och usk*, 2014, Tillgänglig: <http://www.fsl.fi/arskurs1-9/arbetstid-och-usk>, Hämtad 18.11.2014

Haapakorva, Kati, Väliuori, Janne. 2008, *9-luokkalaisten oppiladen kokema motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunassa*, Pro-gradu avhandling i idrottspedagogik, Jyväskylän universitet. Tillgänglig: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18512/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200802071132.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18512/URN_NBN_fi_jyu-200802071132.pdf?sequence=1) Hämtad 21.11.2014

Hartman, Sven. 2003, *Skrivhandledning för examensarbeten och rapporter*, Natur och Kultur, 140 s.

Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo, Sääkslahti, Arja. 2013, *Liikuntapedagogiikka*, Jyväskylä: Ps-kustannus, 671 s.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhälls- vetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 316 s.

JYU, Jyväskylän Yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Rakentaminen ja alkuvaiheet, 2012. Tillgänglig: <https://www.jyu.fi/sport/liikunnantarina/rakentaminen>, Hämtad 14.12.2014

Kalaja, Sami & Sääkslahti, Arja. 2009, *Grundfärdigheter i fysisk aktivitet*, Koululiikuntaliitto, Förbundet för skolidrott, 37 s.

Kuusinen Jorma. 1991, *Kasvatuspsykologia*, 4 uppl., WSOY, s. 224

Langlo, Greta & Hansen, Kolbjörn & Annerstedt, Claes. 2002, *Motorik, lek och lärande*, Multicare forlag, 244 s.

Lindström, Bengt & Eriksson, Monica. 2005, *Salutogenesis*, J Epidemiol Community Health, nr 59, s. 440 – 442. Tillgänglig: <http://jech.bmj.com/content/59/6/440.full.pdf+html>, Hämtad 14.12.2014

Lindwall, Magnus. 2008, Skolidrottsdebatten: *Ett ljus(t) hopp för framtiden eller platt fall från bocken?*, Svensk idrottsforskning 2-2008, s. 54-57. Tillgänglig [http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2008/2\\_2008/SVIF%20082%20s54-57.pdf](http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2008/2_2008/SVIF%20082%20s54-57.pdf), Hämtad 12.2.2015

McLeod, Saul. 2007, *Maslow's hierarchy of needs*. Simply Psychology, Tillgänglig <https://d3jc3ahdjad7x7.cloudfront.net/rx9Wb7OU8R83rfYAdYUsKScg85FnHrnW2qPSvPSLbO9Ugo4R.pdf>, Hämtad 22.11.2014

Nyström, Kristina & Överfors, Gunilla. 2002, *Trivsel på gymnastiklektionerna – en undersökning bland elever i årskurs 8 i två finlandssvenska och två finska skolor*, Progradu avhandling i idrottspedagogik, Jyväskylä universitet. Tillgänglig: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9621/knystro.pdf?sequence=1> Hämtad 13.9.2014

Palomäki Saana & Heikinaro-Johansson Pilvikki. Utbildningsstyrelsen, *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010, 2011*, Tillgänglig:

[http://www.oph.fi/download/131648\\_Liikunnan\\_seurantaarviointi\\_perusopetuksessa\\_2010.pdf](http://www.oph.fi/download/131648_Liikunnan_seurantaarviointi_perusopetuksessa_2010.pdf), Hämtad 29.9.2014

Peltonen, Heidi & Kannas, Lasse. 2006, *Hälsokunskap, En första hjälp för undervisningen i hälsokunskap*, Helsingfors: Hakapaino Oy, 247 s.

Poutala, Markku. 2010, *Opettajan valta ja vastuu*, Bookwell Oy, Opetus 2000, 258 s.

Permer, Karin & Permer Lars Göran. 1989, *Psykologi - en grundbok*, Författarna och Studentlitteratur, 388 s.

Sernerud, Lars & Folke, Mia. 2007, *Så kan idrottsämnet i skolan bidra till ökad fysisk aktivitet*, Läkartidningen nr 42, 2007, volym 104, Tillgänglig [http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf/7/7800/LKT0742s3125\\_3126.pdf](http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf/7/7800/LKT0742s3125_3126.pdf), Hämtad 12.2.2015

Studieguide. 2013, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: [http://studieguide.arcada.fi/webfm\\_send/510](http://studieguide.arcada.fi/webfm_send/510), Hämtad 25.9.2014.

UKK-instituutti, *Nuorten liikuntasuositus*, 2013, Tillgänglig [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten\\_liikuntaesite\\_pelkistetty.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf), Hämtad 15.11.2014

Utbildningsstyrelsen, *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004*, 2004, PDF, Tillgänglig <http://www02.oph.fi/svenska/ops/grundskola/LPgrundl.pdf>, Hämtad 16.9.2014

Utbildningsstyrelsen, *Lagar och anvisningar, Läroplans- och examensgrunder*, Tillgänglig [http://www.oph.fi/lagar\\_och\\_anvisningar/laroplane\\_och\\_examensgrunder](http://www.oph.fi/lagar_och_anvisningar/laroplane_och_examensgrunder), Hämtad 29.9.2014

Utbildningsstyrelsen, 2007. *Koululiikunnan kehittäminen*. Moniste 18/2007. Helsinki, Edita Prima Oy. 34 s. Tillgänglig: [http://www.oph.fi/download/46816\\_koululiikunnan\\_kehittaminen.pdf](http://www.oph.fi/download/46816_koululiikunnan_kehittaminen.pdf), Hämtad 14.12.2014

Utbildningsstyrelsen, *Perusopetuksen tuntijako*, 2012, Tillgänglig [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla\\_koulutus/perusopetus/liitteet/asetusehdotus\\_1\\_2.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla_koulutus/perusopetus/liitteet/asetusehdotus_1_2.pdf), Hämtad 29.9.2014



WHO, World Health Organization, Health topics, *Physical activity*, 2014, Tillgänglig  
[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/), Hämtad 30.9.2014

WHO, World Health Organization, Mediacentre, *Factasheet nr 385*, 2014, Tillgänglig  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>, Hämtad 2.10.2014

Wikland, Maria, *Folkhälsoguiden, Om fysisk aktivitet*, 2007, Tillgänglig  
[http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Fysisk%20aktivitet/Om%20fysisk%20aktivitet.p](http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Fysisk%20aktivitet/Om%20fysisk%20aktivitet.pdf)  
df, Hämtad 2.10.2014

Zimmer, Renate. 2001, *Liikuntakasvatuksen käsikirja, Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. LK-kirjat, 183 s.

## **BILAGOR**

Bilaga 1. Enkäten

Bilaga 2. Tillstånd av vårdnadshavare

## Bilaga 1. Enkäten

### Frågeformulär

#### 1. Årskurs?

#### 2. Ringa in den siffra, som bäst beskriver din åsikt.

Siffrorna betyder följande:

1 = Jag är helt av annan åsikt, 2 = Jag är av annan åsikt,

3 = Jag är dels av samma åsikt,

4 = Jag är av samma åsikt, 5 = Jag är helt av samma åsikt.

#### 3. Allmänt om skolgymnastiken

Jag trivs i allmänhet på gymnastiklektionerna	1	2	3	4	5
Jag tycker i allmänhet att gymnastiklektionerna är bra	1	2	3	4	5
Jag tycker gymnastiken är ett viktigt ämne i skolan	1	2	3	4	5
Jag tycker vi har lämplig mängd gymnastiklektioner	1	2	3	4	5
Gymnastiken hör till ett av mina favoritämnen i skolan	1	2	3	4	5

#### 4. Om gymnastikläraren

Gymnastikläraren har kunskap om ämnet	1	2	3	4	5
Jag kommer överens med gymnastikläraren	1	2	3	4	5
Gymnastikläraren behandlar alla jämlikt	1	2	3	4	5
Gymnastikläraren stöder och uppmuntrar mig på lektionerna	1	2	3	4	5
Gymnastikläraren klagar på mina prestationer	1	2	3	4	5
Gymnastikläraren lyssnar på mina åsikter	1	2	3	4	5
Jag är nöjd med gymnastiklärarens undervisning	1	2	3	4	5
Gymnastikläraren har bra koll på gruppen	1	2	3	4	5
Gymnastikläraren bryr sig om mig och mitt välmående	1	2	3	4	5

#### 5. Innehållet på gymnastiklektionerna

Jag är rädd att skada mig eller göra någon annan illa på gymnastiklektionerna	1	2	3	4	5
Jag tycker innehållet på gymnastiklektionerna är varierande	1	2	3	4	5
Idrottsprestations tester motiverar mig (t.ex. muskeltest, springtest)	1	2	3	4	5
Jag tycker om när gymnastiklektionen är tävlingsinriktad	1	2	3	4	5
Vi utövar och testar på tillräckligt många grenar i gymnastiken	1	2	3	4	5

#### 6. Skolan och gymnastiken

Vi har bra utrymmen/platser för gymnastiklektionerna	1	2	3	4	5
Våra redskap är ändamålsenliga och bra	1	2	3	4	5
Vår skola satsar på idrottsevenemang för eleverna (t.ex. skolturneringar, stafettkarneval etc.)	1	2	3	4	5
Det uppskattas att man som elev deltar i skolidrotts evenemang	1	2	3	4	5
Det finns grenar som vi INTE gör på lektionerna som jag skulle vill	1	2	3	4	5

Vilka?

**Tack för ditt svar!**

## *Bilaga 2. Tillstånd av vårdnadshavare*

Bästa vårdnadshavare!

Jag är er dotters gymnastiklärare och håller på att avsluta mina studier på Arcada, Idrott- & hälsopromotions linjen. Jag gör i mitt slutarbete en undersökning om skolgymnastik och gymnastiklärare som yrke.

För att undersöka detta skulle jag behöva hjälp av mina elever. Det handlar om en enkät med frågor om skolgymnastik, gymnastiklärare och innehållet på gymnastiktimmar-na.

Jag behöver ert samtycke för att er dotter skall få delta i undersökningen. Alla kommer att svara anonymt och arbetet gör jag som slutarbete till Arcada.

Med vänlig hälsning,

Helen Bergman

-----  
-----

Härmed ger jag som vårdnadshavare tillstånd att mitt barn  
\_\_\_\_\_ får delta i undersökningen.

Vårdnadshavarens underskrift